In regalo il calendario 2025

Anno 34 • numero 1 • mensile • **gennaio 2025** • **5,90 euro**

il Salvagente

Leader nei Test di laboratorio contro le Truffe ai consumatori

Pet food

Test sui croccantini per gatti:
buone sorprese a buon mercato

La prova

Coi nuovi tempi di cottura
le zuppe "scompaiono"

Bambini

Aerosol a confronto
Funzionano davvero?

SIAMO FRITTI

Patatine, tortillas, snack vegetali: **29 chips** in analisi
Ecco dove i livelli di **acrilammide** allarmano

p.i. 3 gennaio 2025

PROGRAMMA
giovani —
— e lavoro

Entra nel **mondo del lavoro** grazie ai nostri corsi di formazione gratuiti.

Il **Programma Giovani e Lavoro** del **Gruppo Intesa Sanpaolo** in collaborazione con **Generation Italy** offre, a chi ha tra i 18 e i 29 anni, la possibilità di candidarsi a **corsi di formazione intensivi e gratuiti** nei settori **Hi-Tech, Cybersecurity, Industria meccanica di precisione, Vendite, Alberghiero e Ristorazione, Data Engineering**.

Scopri di più su:

intesasanpaolo.com

PER IL SOCIALE
INTESA SANPAOLO

IN COLLABORAZIONE CON
Generation
ITALY

La metodologia formativa e la selezione dei candidati ai corsi è rimessa alla valutazione di Generation Italy, fondazione non-profit della società McKinsey & Company.

di **Riccardo Quintili**

Il caso Petti del pomodoro cinese e il bollino del Salvagente

"Caro Salvagente, vi sembra una bella figura ospitare una pubblicità dei pomodori Petti che esalta il bollino che avete rilasciato, anche dopo lo scandalo del pomodoro cinese che è emerso?"

Questa, cari lettori, è solo una delle mail che ci è arrivata in redazione e alla quale abbiamo come sempre dato una risposta. Una risposta che vogliamo dare anche dalle prime pagine di questo numero, per trasparenza.

Riavvolgiamo il nastro e ripercorriamo il caso che abbiamo descritto in dettaglio su ilsalvagente.it il 4 dicembre scorso.

In sintesi, un'inchiesta della Bbc che ha testato 64 diverse conserve di pomodoro vendute nei supermercati in Regno Unito, Germania e Usa ha scoperto 17 prodotti che conterrebbero pomodori cinesi, 10 dei quali confezionati dall'italiana Petti.

La Bbc ha scoperto materia prima coltivata nello Xinjiang nei prodotti dei supermercati inglesi

Come riporta l'autorevole testata britannica, alcuni concentrati riportavano "italiano" nel nome, come la "Italian Tomato Purée" di Tesco. Altri riportavano "italiano" nella descrizione, come il doppio concentrato di Asda ("pomodori coltivati in Italia in purea") e la "Essential Tomato Purée" di Waitrose ("passata di pomodoro italiana"). In realtà la maggior parte dei pomodori era cinese e proveniva dalla regione dello Xinjiang, dal lavoro forzato degli Uiguri e di altre minoranze in gran parte musulmane (i nostri lettori più fedeli conoscono bene la vicenda visto che gli abbiamo dedicato un lungo servizio nel maggio 2024).

Non solo un caso di "italian sounding" dunque ma soprattutto una brutta storia che chiama in causa lo sfruttamento di una popolazione che viene perseguitata da anni e secondo le denunce delle Ong è costretta ai lavori forzati.

Nel nostro articolo abbiamo anche dato la parola a Petti che dopo aver negato alla Bbc che i pomodori provengano da lavoro forzato almeno dal 2020 ha spiegato che "questa inchiesta è rivolta principalmente contro i supermercati europei che, per ridurre il prezzo sugli scaffali, chiedono alle fabbriche che producono prodotti a marchio di avere prezzi di vendita più competitivi utilizzando materie prime non Ue". Sui dubbi sollevati dai colleghi della Bbc sullo stabilimento di Salerno di Antonio Petti, ha spiegato l'azienda, saranno i legali a rispondere ma ha tenuto a ribadire che la produzione a marchio Petti, quella dello stabilimento Italian Food di Venturina Terme - Livorno, utilizza "solo pomodoro fresco durante l'estate. Utilizziamo materia prima dalla Toscana per i prodotti Petti e dalle altre regioni vicine per i prodotti private label".

Un gruppo, insomma, in cui uno stabilimento (quello di Venturina) utilizza pomodoro italiano e uno, quello di Antonio Petti a Salerno, acquista anche dalla Cina per chi chiede i prezzi bassi. Legittimo, a patto che venga dichiarato e che davvero non venga fuori nessun legame con il lavoro forzato.

Resta da spiegare ai nostri lettori il bollino del Salvagente alla passata extrafine "Il delicato"(prodotta a Venturina). Oltre a superare le analisi sui pesticidi che facciamo a chi chiede questo riconoscimento (con una "black list" che esclude anche tracce minime di quelli che noi riteniamo più pericolosi, pur se consentiti), abbiamo condotto rigorosi controlli sull'origine della materia prima. Oltre alle analisi documentali i nostri tecnici hanno fatto ispezioni (sempre non annunciate, né concordate) per garantire la provenienza toscana dei pomodori. Risultati sui quali abbiamo messo la faccia e che prevedono anche ulteriori ispezioni a sorpresa nei prossimi mesi.

Il bollino (e la pubblicità che Petti ha voluto fargli) come tutti i lettori hanno avuto modo di verificare, non ci ha impedito di raccontare lo scandalo del pomodoro cinese. E di farlo, come sempre, senza tacere nulla.

Sommario

il Salvagente
Anno 34 - Numero 1 - gennaio 2025

Direttore responsabile
Riccardo Quintili
riccardo.quintili@ilsalvagente.it

Vicedirettore
Enrico Cinotti
enrico.cinotti@ilsalvagente.it

Redazione
Lorenzo Misuraca
lorenzo.misuraca@ilsalvagente.it
Antonella Giordano
antonella.giordano@ilsalvagente.it

Via Ludovico di Savoia 2B
00185 - Roma
tel. 06 91501220
redazione@ilsalvagente.it

Hanno collaborato
Dario Vista
Roberto Quintavalle
Carmen Dolce
Chiara Coretti
Marica Fantauzzi
Daniela Molina
Patrizia Pallara
Enzo De Rosa
Martino Ragusa

Questo numero è stato chiuso in tipografia il 17 dicembre 2024

Grafica
Valentina De Pietro
valentina.depietro@editorialenovanta.it
Monica Di Brigida
monica.dibrigida@editorialenovanta.it

Progetto grafico: Alessio Melandri

EditorialeNovanta srl
Società Unipersonale
c.f. 12865661008
Via Ludovico di Savoia 2/B
00185 - Roma
tel. 06 91501100
info@editorialenovanta.it
Amministratore unico:
Matteo Fago

Marketing e pubblicità
Roberta Parente
Alessandro Reale
pubblicita@ilsalvagente.it

Stampa
D'Auria Printing S.p.a.
Zona industriale Destra Tronto
64016 Sant'Egidio alla Vibrata (TE)

Distribuzione
SODIP Srl
Via Bettola, 18
20092 - Cinisello Balsamo (MI)

Registrazione al Tribunale di Roma
n° 212/1992 del 3 aprile 1992

Questa testata non fruisce dei contributi diretti all'editoria di cui al D.lgs 70/2017 e s.m.i.

Consumi

10 **Il Test del mese - Roulette chips**
Patatine, tortillas, snack vegetali: 29 prodotti in laboratorio per valutare la presenza di acrilammide. E il quadro non è affatto rassicurante
di *Enrico Cinotti*

26 **Findus e non solo: cosa nascondono i sofficini**
Glutammato, mono e digliceridi, strutto e tanti altri additivi. Una valutazione poco "invitante"
di *Dario Vista*

31 **Croccantini per gatti Molte belle sorprese**
Un test francese su 11 alimenti secchi svela prodotti molto equilibrati. Anche tra i marchi più economici
di *Roberto Quintavalle*

36 **Aerosol, come scegliere i dispositivi più efficaci**
Una "moda" italiana e spesso inutile per curare i mali di stagione. A confronto 12 modelli
di *Carmen Dolce*

44 **Piatti pronti e botulino: così il microonde brucia la zuppa**
Per prevenire la tossina, il ministero della Salute indica che questi prodotti devono bollire almeno 5 minuti. Il risultato? Immangiabile
di *Enrico Cinotti*

50 **Mondo Italia**
a cura di *Chiara Coretti*

Diritti

54 **Riscaldamento bollette a tutto gas**
Il mercato libero ha aggravato la situazione e quest'inverno si prevedono costi in salita. Le soluzioni per risparmiare
di *Lorenzo Misuraca*

65 **Pane e acqua (e poco altro) Inchiesta sul cibo in carcere**
Caffè con i fondi, carne di scarto e latte allungato. Diverse procure ipotizzano frodi nelle forniture
di Marica Fantauzzi

74 **Agricoltura, lo sfruttamento è sempre verde**
Nelle campagne ci sono ancora 200mila irregolari con paghe da fame e condizioni lavorative inumane. I numeri del rapporto Agromafie di Flai Cgil
di *Lorenzo MIsuraca*

79 **Curare i reumatismi**
Diagnosi e terapie per patologie che colpiscono sempre di più i giovani
di *Daniela Molina*

86 **Condominio**
a cura di *Patrizia Pallara*

Scelte

88 **Da dove viene il nostro cibo? Un racconto per immagini**
Le storie raccontate dal libro del fotografo George Steinmetz "Nutrire il pianeta" ci portano in luoghi che l'industria alimentare preferirebbe non vedessimo
di *Antonella Giordano*

96 **Di testa mia**
a cura di *Enzo Di Rosa*

98 **Ricette**
a cura di *Martino Ragusa*

Sul prossimo numero

La qualità del salmone risultati "controcorrente"

in edicola dal 24 gennaio

il Salvagente

GIORNALE RADIO

FINO A PROVA CONTRARIA

Ogni venerdì alle 10,35 su Giornale Radio, la radio libera di informare, la rubrica di 12 minuti con il direttore del Salvagente. Un viaggio per scoprire cosa si nasconde dietro ciò che portiamo in tavola. Per ascoltare il podcast della trasmissione inquadrare con lo smartphone il QR code

I nostri articoli letti per voi

Potete ascoltare gli articoli contrassegnati da questo simbolo attraverso la nostra APP oppure sul sito > leggi la rivista > accedendo allo sfogliatore riservato agli abbonati

il Salvagente

Indirizzo
Via Ludovico di Savoia, 2B
00185 - Roma

Email
redazione@ilsalvagente.it

Telefono
06 91501220

Facebook
ilsalvagente

Twitter
@ilsalvagenteit

Web
www.ilsalvagente.it

Youtube
www.youtube.com/ilSalvagenteit

TikTok
@ilsalvagenteit

Instagram
@ilsalvagenteit

Abbonamenti

Solo digitale informato:
39 euro/anno
Digitale+cartaceo informato:
59 euro/anno
Solo digitale esperto:
69 euro/anno
Digitale+cartaceo esperto:
99 euro/anno

Su www.ilsalvagente.it
è possibile trovare tutte le formule per abbonarsi al giornale
Arrivarci è semplice:
basta fotografare
con lo smartphone
il QR code qui sotto

Per gli abbonati

Numero Verde
800-969 831

abbonamenti@ilsalvagente.it

La truffa della finta associazione consumatori

Caro Salvagente,
sono stato chiamato da quello che ritenevo il mio operatore, Eolo per avvertirmi dell'esigenza di un cambio di modem per il rifacimento della linea. Potendomi garantire una velocità maggiore - mi spiegano - pagherò però 15 euro in più al mese. Certo, ammettono, posso scegliere un nuovo operatore e verrò ricontattato da un'associazione dei consumatori. Rispondo che voglio cambiare operatore e dopo pochi minuti arriva la telefonata da una fantomatica associazione di tutela dei consumatori. Scelgo Tim e mi viene detto che sarei stato chiamato per finalizzare il contratto. Lascio nome, cognome, data di nascita, indirizzo di residenza, codice fiscale e carta d'identità.
A questo punto, però, mi sorge il dubbio e on line trovo un post su Facebook vecchio di un anno che descrive esattamente il mio caso. Chiamo il servizio clienti Eolo e mi confermano che è una truffa. Chiamo i carabinieri e mi dicono di non preoccuparmi se non ho sottoscritto alcun contratto. Davvero non devo temere?

Maurizio

Caro Maurizio,
quella che ha subito è una truffa ricorrente che come fine ha quello di vendere nuovi contratti. Di certo nessuna vera associazione dei consumatori è coinvolta. Il fatto che lei abbia lasciato tutti i dati, purtroppo, potrebbe far pensare che sia riuscita e, specie se ha comunicato anche il codice di migrazione, il consiglio che le diamo è chiamare il servizio clienti di Eolo per accertarsi che non ci sia alcun processo di migrazione in atto e, in caso, le procedure per interromperlo.

Come funziona il ritiro degli elettrodomestici da parte dei venditori?

Caro Salvagente,
è vero che se compro in un negozio una lavatrice, una cucina o un frigorifero cioè un elettrodomestico ingombrante, la legge obbliga il venditore a ritirare il vecchio elettrodomestico corrispondente?

Paolo V.

Caro Paolo,
la normativa italiana fa differenza tra elettrodomestici di grandi e piccole dimensioni.
I rifiuti che rientrano nella cosiddetta categoria dei Raee domestici (Apparecchiature elettriche ed elettroniche) sono gestiti come rifiuti urbani: in particolare il Comune provvede alla loro raccolta mettendo a disposizione il centro di raccolta comunale e il sistema multi-consortile, istituito dai produttori, che si occupa del successivo trasporto e recupero. I negozianti hanno il compito di organizzare un servizio di ritiro gratuito dei Raee consegnati dai consumatori al momento dell'acquisto di una nuova apparecchiatura analoga o anche senza acquisto (decreto legislativo n. 49 del 14 marzo 2014, in attuazione della direttiva europea 2012/19/UE).

Nel caso, poi, dei piccoli dispositivi o altri prodotti inferiori ai 25 cm (per esempio uno smartphone) i negozi di elettrodomestici con superficie di almeno 400 mq sono tenute a ritirare il Raee anche senza un acquisto contestuale (il cosiddetto 1 contro 0).

Il mistero dello smartphone marocchino di Unieuro

Caro Salvagente,
ho un problema serio con Unieuro di Roma Trastevere. Il 6 agosto 2023 ho acquistato un cellulare nuovo del quale ho scontrino, ricevuta, garanzia integrativa offerta da Unieuro, scatola e quant'altro. A ottobre 2024 il cellulare si spegne e non si accende più. Vado presso un centro assistenza Samsung dove mi dicono che non è più in garanzia perché è extracomunitario. Torno da Unieuro e mi aprono la scheda per l'assistenza. Dopo un mese, scrivo una Pec, allegando tutti i documenti, al servizio assistenza di Unieuro dove mi rispondono che il cellulare è extracomunitario, prodotto in Marocco e che non l'ho sicuramente acquistato presso il loro store. Ipotizzano, addirittura, che mi sia confuso portando loro un altro cellulare identico non acquistato da loro.
Esiste un modo per provargli (magari dai codici a barre presenti sullo scontrino) che effettivamente quel cellulare è stato venduto da Unieuro di viale Trastevere?

Gianni Zoppi

Caro Gianni,
come prima cosa abbiamo tentato di contattare direttamente il punto vendita di Unieuro Trastevere. Ma nonostante i ripetuti tentativi telefonici non non abbiamo ottenuto risposta. A quel punto ci siamo rivolti all'ufficio stampa di Unieuro, che ci ha risposto: "Unieuro ha già contattato il cliente coinvolto, offrendo il rimborso e avviando un approfondimento per chiarire ogni aspetto dell'accaduto. L'azienda si impegna costantemente per garantire standard di assistenza di qualità e per risolvere qualsiasi disguido in modo tempestivo e trasparente". Rimane però inevasa la domanda più importante, a cui Unieuro non ha saputo o non ha voluto rispondere: se e come si può dimostrare che proprio quello smartphone è stato comprato in un suo punto vendita, visto che sullo scontrino non c'è indicazione né di codice Imei né di altri codici identificativi del prodotto. La popolare catena tiene un registro dei modelli venduti? Aspettiamo una risposta.

Quando scadono i cosmetici?

Caro Salvagente,
perché nei cosmetici sono presenti due date di scadenza diversa?

Chiara Arroni

Cara Chiara,
la prima, chiamata PaO (Period after Opening), normalmente indicata col simbolo di un barattolo aperto, indica i mesi, entro i quali il cosmetico può essere utilizzato una volta aperto. È utilizzato per i prodotti con una durata superiore a 30 mesi ed è un obbligo introdotto nell'Unione europea con la direttiva 2003/15/CE, che riconosce come l'esposizione all'ambiente esterno può modificare le proprietà del prodotto nel tempo.
La scadenza, invece, non è obbligatoria, ma è indicata su alcuni prodotti. È analoga a quella che troviamo nei cibi: da utilizzare entro la data stampata, a prescindere se la confezione sia aperta o chiusa.

Quello che l'etichetta non dice - volume 3

Dall'acqua al gusto di mango o mela, alle chips a base di lenticchie o fagioli, ai prodotti senza zucchero o per intolleranti. Senza contare gli alimenti che promettono benessere. Sono tante le formule con cui l'industria prova a sedurci. Decifrare le etichette può essere difficile, ma è fondamentale. In questo volume (il terzo della serie curata da Dario Vista) sono raccolte 24 categorie di alimenti, additivi e ingredienti, sempre analizzati e spiegati semplicemente.
Se non siete tra gli abbonati "Esperti" che ricevono gratis ogni mese i nostri libri, potete acquistarlo a 19,90 euro. Basta fotografare il codice qui sotto con la app del vostro smartphone e seguire le istruzioni.

CAMPAGNA ABBONAMENTI 2024
UNA NUOVA STAGIONE DI INCHIESTE, TEST E TANTO RISPARMIO (MA NON SULLA QUALITÀ)

**Il Salvagente non è solo una rivista,
è il tuo alleato preferito ogni volta che fai la spesa.**

Scegli che tipo di consumatore vuoi essere tra **Consumatore Informato** e **Consumatore Esperto** e decidi anche se desideri ricevere la rivista in formato solo digitale oppure digitale + cartaceo.
Con rubriche dedicate alla tutela del consumatore, vantaggi per gli abbonamenti digitali e cartacei, audible inclusi e supporto costante da parte della nostra assistenza, scegli il piano più adatto a te. E non dimenticare la grande novità del momento: per ogni abbonamento Esperto (Digitale + cartaceo) attivato, **riceverai un buono da 30€ spendibile in ogni punto NaturaSì**, senza limitazioni o condizioni.

Abbonarsi a Il Salvagente non è mai stata una scelta così saggia.

SOLO DIGITALE - INFORMATO: 39€/ANNO

- Rivista in **formato digitale**: consulta ogni mese la rivista Il Salvagente in formato digitale tramite app e browser, ideale per chi ama la praticità e la sostenibilità.
- **Audible** degli articoli principali: ascolta i principali articoli della rivista in formato audio, perfetti per essere fruiti mentre sei in viaggio o impegnato in altre attività.
- **Assistenza clienti**: accedi a un servizio di assistenza dedicato per risolvere qualsiasi dubbio o problema riguardante l'abbonamento o i contenuti.

DIGITALE + CARTACEO - INFORMATO: 59€/ANNO

- Rivista in **formato digitale**: accesso alla rivista Il Salvagente in formato digitale tramite app e browser.
- **Audible** degli articoli principali: articoli principali disponibili in formato audio, ascoltabili in qualsiasi momento.
- **Assistenza clienti**: servizio di assistenza per supporto diretto e personalizzato.
- Rivista in **formato cartaceo**: ricezione mensile della rivista in formato cartaceo, consegnata direttamente a casa tua.

il Salvagente

ilsalvagente.it/abbonamenti

SOLO DIGITALE ESPERTO: **69**€/ANNO

- Rivista in **formato digitale**: accesso alla rivista Il Salvagente in formato digitale, da leggere comodamente su qualsiasi dispositivo.
- **Audible** degli articoli principali: ascolto degli articoli principali attraverso file audio, per chi preferisce l'ascolto alla lettura.
- **Assistenza clienti**: supporto completo per tutte le tue esigenze relative all'abbonamento.
- **Accesso all'archivio digitale**: possibilità di accedere a tutti i numeri de Il Salvagente degli ultimi tre anni, disponibili in formato digitale.
- **6 libri** l'anno in formato digitale: sei libri l'anno sugli argomenti di tuo interesse, disponibili per la lettura su app, pc e tablet.

DIGITALE + CARTACEO ESPERTO: **99**€/ANNO

- Rivista in **formato digitale**: rivista mensile Il Salvagente disponibile in formato digitale per la lettura su app e browser.
- **Audible** degli articoli principali: articoli principali trasformati in comodi file audio, ideali per l'ascolto on-the-go.
- **Assistenza clienti**: assistenza dedicata per ogni necessità legata all'abbonamento.
- Accesso all'**archivio digitale**: accesso illimitato all'archivio digitale degli ultimi tre anni de Il Salvagente.
- **6 libri** l'anno in formato digitale: una selezione di sei libri digitali all'anno, scelti in base ai tuoi interessi.
- Rivista in **formato cartaceo**: La rivista cartacea Il Salvagente consegnata a casa tua ogni mese.
- **Gift card da 30€** spendibile presso NaturaSì: un buono da 30€ da utilizzare presso NaturaSì senza condizioni o limitazioni.

Gift card da
30€
spendibile presso NaturaSì
INCLUSO CON L'ABBONAMENTO
DIGITALE
+ CARTACEO ESPERTO

Roulette chips

L'**acrilammide** è un contaminante "probabile **cancerogeno**" che si sprigiona in cottura ad alte temperature. I produttori cercano di arginarla ma non sempre ci riescono come mostra il nostro test su **29 snack** di diverso tipo

di **Enrico Cinotti**

È un contaminante di processo, non esterno al cibo ma legato alla sua cottura. È considerato dall'Oms probabile cancerogeno anche se, nuove evidenze scientifiche, potrebbero portare a una classificazione più severa. L'Efsa, l'Autorità per la sicurezza alimentare, non ha mai stabilito una dose giornaliera sicura, proprio perché non è possibile fissarla per una sostanza cancerogena e genotossica come questa. L'acrilammide si forma "naturalmente" negli alimenti durante la cottura - frittura, tostatura, grigliatura, forno - a temperature superiori ai 120 gradi, per tempi prolungati e con bassa umidità. Questo processo avviene attraverso la cosiddetta reazione di Maillard, ovvero l'interazione tra gli zuccheri riducenti (come il glucosio) e un amminoacido chiamato asparagina. Di fronte a queste premesse dovremmo arrenderci: l'acrilammide si forma naturalmente e quindi non si può ridurre. E invece no: la selezione della materia prima, le modalità di conservazione e il tipo di cottura consentono di contrastarne la concentrazione.

I risultati del nostro test condotto su 29 chips a base di patate, mais e altri vegetali mostrano proprio la possibilità di limitare la quantità di questo "ospite sgradito" che accompagna spesso patatine fritte o altri snack salati tostati. Accanto a prodotti che sfiorano il "tetto" di 750 mgc/kg, seppur non vincolante (e generoso), posto dalla Ue per indirizzare le aziende nella preparazione delle loro chips, ci sono molti marchi che riescono a tenere a bada il demone della frittura. E non solo perché sono a base di mais o di altri vegetali, meno ricchi dei precursori dell'acrilammide.

Per esorcizzare il demone, la Ue da anni ha messo in campo una sorta di moral suasion che, visti i risultati spesso molto imprevedibili, non sta dando i risultati sperati. Invece di fissare un limite di legge vero e proprio, con multe per chi sfora e obblighi di richiamo dei prodotti dal mercato, la Commissione europea ha adottato un più blando valore guida al quale le aziende devono tendere. Rivista al ribasso periodicamente, oggi questa soglia, ripetiamo non vincolante, prevede che nelle patatine in busta si stia al di sotto dei 750 mcg/kg, mentre per quelle a bastoncino surgelate, il contenuto "tollerato" deve essere inferiore a 500.

E se un prodotto supera queste soglie? Nessuna conseguenza, nessun ritiro dal commercio.

Per questo motivo molte Ong, tra le quali Safe, organizzazione che si batte in Europa per tutelare e potenziare la sicurezza alimentare, da anni chiede alla Ue di fissare una volta per tutte un limite ferreo alla presenza del contaminante di processo nei cibi. A cominciare, come ci spiega nelle prossime pagine la segretaria di Safe Floriana Cimmarusti, dai cibi per l'infanzia.

Le patate sono tra i cibi più a rischio perché ricche di amido e di asparagina, precursori della sostanza tossica

Che l'acrilammide sia una delle minacce alimentari più diffuse lo conferma il fatto che la Iarc, l'Agenzia internazionale per la ricerca sul cancro dell'Oms, dovrà con massima priorità rivalutarne il profilo di rischio e molto probabilmente, alla luce delle nuove evidenze scientifiche, potrebbe riclassificarla da "probabile" a "cancerogeno certo" per l'uomo.

La principale fonte di esposizione per i consumatori è sicuramente l'alimentazione e a preoccupare non ci sono solo le chips. I principali cibi "veicolo" negli adulti sono le patatine fritte e il caffè mentre nei bambini sono patatine fritte, corn flakes e biscotti. Noi consumatori possiamo fare la nostra parte rivedendo le nostre abitudini (o vizi) alimentari ma serve una stretta da parte della Ue, a partire dalla fissazione di un vero limite di legge, che obblighi le aziende a impegnarsi in modo più stringente a ridurre la presenza dell'acrilammide nei cibi. Tanto più perché, come potrete vedere dalle nostre analisi, c'è chi ci è riuscito egregiamente.

PRINGLES ORIGINAL

Ingrediente principale: **Patate disidratate**
Cottura: **N.d.**
Olio: **Girasole**
Sale (g/100 g): **1**
Ingredienti sgraditi: **Nessuno**
Acrilammide (mcg/kg): **20**

Prezzo (euro/kg): **7,50**

9

AMICA CHIPS GREEN LEGGERA CON FARINA DI PISELLI

Ingrediente principale: **Fecola di patata**
Cottura: **N.d.**
Olio: **Girasole alto oleico**
Sale (g/100 g): **1,80**
Ingredienti sgraditi: **Nessuno**
Acrilammide (mcg/kg): **73**

Prezzo (euro/kg): **12,40**

7,9

FIORENTINI SNICK SNACK LA NON PATATINA PIZZA

Ingrediente principale: **Fiocchi di patate**
Cottura: **Non frittura**
Olio: **Mais**
Sale (g/100 g): **2,2**
Ingredienti sgraditi: **Destrosio, aromi**
Acrilammide (mcg/kg): **43**

Prezzo (euro/kg): **18,30**

8,7

PATA METODO ARTIGIANALE PREMIUM CHIPS CLASSICHE

Ingrediente principale: **Patata**
Cottura: **Frittura**
Olio: **Girasole**
Sale (g/100 g): **1**
Ingredienti sgraditi: **Nessuno**
Acrilammide (mcg/kg): **95**

Prezzo (euro/kg): **11,90**

7,1

Tre materie prime con risultati diversi

I 29 campioni di chips analizzati sono a base di patate, di mais e di altri vegetali (dalle lenticchie alla banana passando per la pastinaca). Le tabelle riportano colori diversi a seconda della materia prima della chips analizzate. I livelli di acrilammide riscontrati sono molto variabili: si va da campioni dove è praticamente assente (al di sotto del loq, il limite di quantificazione - 3 mgc/kg - nelle Cipster chips di lenticchie rosse e 9 mcg/kg nei Fonzies) fino a picchi che sfiorano il valore guida indicato dalla Ue - 750 mcg/kg -, come le patatine classiche Carrefour che si aggiudicano la maglia nera del test con 730 microgrammi per chilo.
Oltre al contenuto di acrilammide - che ha influito ampiamente sul giudizio finale - nelle valutazioni hanno inciso anche il tipo di olio (penalizzato quello di palma e di cocco), aromi, coloranti sintetici e altri ingredienti sgraditi. Tra quest'ultimi ci sono sicuramente gli esaltatori di sapidità di cui fanno il pieno i Fonzies Gli originali e che ne hanno pregiudicato il voto finale. Stiamo parlando di additivi come l'E621, il glutammato monosodico, che nei soggetti sensibili può causare la cosiddetta "sindrome da ristorante cinese", associando i malesseri (cerfalea, aumento della pressione e dell'insulina) al largo uso che di glutammato si fa in questa cucina; l'E627, il guanilito disodico, il cui accumulo nell'organismo è correlato a patologie come l'artrite gottosa; l'E631, l'inosinato disodico che può avere effetti sulla salute umana simili al guanalito. Disco rosso anche per l'E471, i mono e digliceridi degli acidi grassi, e per l'E450i, il difosfato disodico.

LAYS RICETTA CAMPAGNOLA

Ingrediente principale: **Patata**
Cottura: **Frittura**
Olio: **Girasole, mais, colza**
Sale (g/100 g): **1,3**
Ingredienti sgraditi: **Aroma**
Acrilammide (mcg/kg): **93**

Prezzo (euro/kg): **12,90**

7

ESSELUNGA CHIPS CLASSICHE

Ingrediente principale: **Patata**
Cottura: **Frittura**
Olio: **Girasole**
Sale (g/100 g): **1,2**
Ingredienti sgraditi: **Nessuno**
Acrilammide (mcg/kg): **102**

Prezzo (euro/kg): **8,60**

7

CONAD PATATINE CLASSICHE

Ingrediente principale: **Patata**
Cottura: **Frittura**
Olio: **Girasole**
Sale (g/100 g): **1**
Ingredienti sgraditi: **Nessuno**
Acrilammide (mcg/kg): **100**

Prezzo (euro/kg): **5,75**

7

COOP CLASSICHE DOPPIA COTTURA

Ingrediente principale: **Patata**
Cottura: **Frittura**
Olio: **Girasole**
Sale (g/100 g): **1**
Ingredienti sgraditi: **Nessuno**
Acrilammide (mcg/kg): **104**

Prezzo (euro/kg): **7,45**

7

SAN CARLO 1936 LENTA COTTURA

Ingrediente principale: **Patata**
Cottura: **N.d.**
Olio: **Girasole alto oleico**
Sale (g/100 g): **1,1**
Ingredienti sgraditi: **Nessuno**
Acrilammide (mcg/kg): **101**

Prezzo (euro/kg): **11,70**

7

SALATI PREZIOSI CASERECCIA GRIGLIATA

Ingrediente principale: **Patata**
Cottura: **Frittura**
Olio: **Girasole alto oleico**
Sale (g/100 g):): **1**
Ingredienti sgraditi: **Nessuno**
Acrilammide (mcg/kg): **105**

Prezzo (euro/kg): **12,60**

7

Legenda

Eccellente (10-9,1)
Ottimo (9-8)
Buono (7,9-7)
Medio (6,9-6)
Mediocre (5,9-4)
Scarso (sotto 4)

Come abbiamo dato i giudizi
il contenuto di acrilammide ha determinato il voto finale seguendo questo principio: sono stati premiati i prodotti dove il contenuto è risultato più basso, in particolar modo sotto i 50 mcg/kg. Penalizzazioni per chi utilizza olio di palma o cocco, aromi, coloranti sintetici, esaltatori di sapidità ed altri additivi con profilo di rischio alto.

Limiti di legge:
il valore guida fissato dalla Ue per l'acrilammide nelle chips fritte in busta è inferiore a 750 mcg/kg.

A base di patate
A base di altri vegetali
A base di mais

Legenda

Eccellente (10-9,1)
Ottimo (9-8)
Buono (7,9-7)
Medio (6,9-6)
Mediocre (5,9-4)
Scarso (sotto 4)

Come abbiamo dato i giudizi il contenuto di acrilammide ha determinato il voto finale seguendo questo principio: sono stati premiati i prodotti dove il contenuto è risultato più basso, in particolar modo sotto i 50 mcg/kg. Penalizzazioni per chi utilizza olio di palma o cocco, aromi, coloranti sintetici, esaltatori di sapidità ed altri additivi con profilo di rischio alto.

Limiti di legge: il valore guida fissato dalla Ue per l'acrilammide nelle chips fritte in busta è inferiore a 750 mcg/kg.

A base di patate
A base di altri vegetali
A base di mais

CIPSTER ORIGINAL

Ingrediente principale: **Fiocchi e fecola di patate**
Cottura: **Frittura**
Olio: **Palma**
Sale (g/100 g): **3,86**
Ingredienti sgraditi: **Nessuno**
Acrilammide (mcg/kg): **79**
Prezzo (euro/kg): **20,50**

6,9

EUROSPIN MAMBO KIDS CLASSICHE

Ingrediente principale: **Patata**
Cottura: **Frittura**
Olio: **Girasole**
Sale (g/100 g): **1,5**
Ingredienti sgraditi: **Nessuno**
Acrilammide (mcg/kg): **176**
Prezzo (euro/kg): **4,30**

6

LIDL SNACK & DAY PATATINE GRIGLIATE

Ingrediente principale: **Patate**
Cottura: **Frittura**
Olio: **Girasole**
Sale (g/100 g): **1**
Ingredienti sgraditi: **Nessuno**
Acrilammide (mcg/kg): **110**
Prezzo (euro/kg): **5,95**

6,8

CRIK CROK PLUS ORIGINAL

Ingrediente principale: **Patate disidratate**
Cottura: **N.d.**
Olio: **Palma e girasole**
Sale (g/100 g): **2**
Ingredienti sgraditi: **E471, E450i**
Acrilammide (mcg/kg): **303**
Prezzo (euro/kg): **19**

5

SAN CARLO CLASSICA

Ingrediente principale: **Patata**
Cottura: **N.d.**
Olio: **Palma, girasole alto oleico**
Sale (g/100 g): **1,1**
Ingredienti sgraditi: **Nessuno**
Acrilammide (mcg/kg): **163**
Prezzo (euro/kg): **8,40**

6,2

SAN CARLO RUSTICA

Ingrediente principale: **Patata**
Cottura: **N.d.**
Olio: **Palma, girasole alto oleico**
Sale (g/100 g): **1,1**
Ingredienti sgraditi: **Nessuno**
Acrilammide (mcg/kg): **358**
Prezzo (euro/kg): **8,40**

4,5

AMICA CHIPS CLASSICA "QUELLE CHE SI VEDONO"

Ingrediente principale: **Patata**
Cottura: **Frittura**
Olio: **Girasole**
Sale (g/100 g): **1,5**
Ingredienti sgraditi: **Nessuno**
Acrilammide (mcg/kg): **579**
Prezzo (euro/kg): **8,70**

3,9

CARREFOUR CLASSIC PATATINE CLASSICHE

Ingrediente principale: **Patata**
Cottura: **Frittura**
Olio: **Girasole**
Sale (g/100 g): **1,2**
Ingredienti sgraditi: **Nessuno**
Acrilammide (mcg/kg): **730**
Prezzo (euro/kg): **7,50**

2

"L'estrusione riduce l'acrilammide"

L'acrilammide è un contaminante di processo e come tale dipende dal tipo di materia prima, dalla temperatura e dal tipo di cottura. La presenza di amido e di asparagina - più marcati nelle chips a base di patate - favorisce la formazione della sostanza tossica, così come la frittura rispetto alle preparazioni in forno. I dati del nostro test tuttavia aggiungono un elemento interessante come ci spiega la dottoressa Luana Izzo responsabile della qualità del FoodLab, il laboratorio del Dipartimento di Farmacia dell'Università Federico II di Napoli dove abbiamo analizzato i 29 campioni di chips: "Mentre le patatine sono in genere fritte in olio, i cosiddetti prodotti estrusi, come i Fonzies, vengono cotti attraverso il calore generato nel processo di estrusione, un'innovativa lavorazione termica che può preservare i nutrienti e minimizzare la formazione di sostanze nocive come l'acrilammide". L'estrusione è una tecnologia usata dall'industria alimentare capace, attraverso un macchinario, chiamato estrusore, di miscelare gli ingredienti, cuocere e dare forma al prodotto finito. La cottura per estrusione dell'impasto avviene grazie all'energia meccanica combinata con la pressione all'interno del cilindro. Le temperature che raggiunge l'estrusione alimentare sono comprese tra i 100 e i 120 gradi, dunque abbastanza "basse" per la formazione dell'acrilammide.

Se osserviamo da vicino i nostri risultati emerge con molta chiarezza che c'è una forte variabilità in base alla matrice (patata, mais e altro vegetale): come si giustifica questa diversità? "A seconda del vegetale utilizzato - aggiunge la ricercatrice della Federico II - i livelli di questo contaminante possono essere piuttosto variabili. Diversi tipi di vegetali contengono quantità variabili di asparagina, così come nel contenuto in zuccheri, che influiscono sui livelli di acrilammide".

Da anni il FoodLab, istituito dal compianto professor Alberto Ritieni, monitora l'acrilammide nei cibi. Da dove nasce questo interesse scientifico? "Dal 2014 l'Agenzia internazionale per la ricerca sul cancro (Iarc) dell'Oms ha classificato l'acrilammide tra i 'probabili cancerogeni per gli esseri

Legenda

Eccellente (10-9,1)
Ottimo (9-8)
Buono (7,9-7)
Medio (6,9-6)
Mediocre (5,9-4)
Scarso (sotto 4)

Come abbiamo dato i giudizi il contenuto di acrilammide ha determinato il voto finale seguendo questo principio: sono stati premiati i prodotti dove il contenuto è risultato più basso, in particolar modo sotto i 50 mcg/kg. Penalizzazioni per chi utilizza olio di palma o cocco, aromi, coloranti sintetici, esaltatori di sapidità ed altri additivi con profilo di rischio alto.

Limiti di legge: il valore guida fissato dalla Ue per l'acrilammide nelle chips fritte in busta è inferiore a 750 mcg/kg.

A base di patate
A base di altri vegetali
A base di mais

SAN CARLO VEGGY GOOD QUADROTTI CON CAROTA

Ingrediente principale: **Lenticchie rosse**
Cottura: **No frittura**
Olio: **Girasole alto oleico**
Sale (g/100 g): **1**
Ingredienti sgraditi: **Nessuno**
Acrilammide (mcg/kg): **27**

Prezzo (euro/kg): **24,30**

9,5

SUNNY BITES BANANA CHIPS

Ingrediente principale: **Banana**
Cottura: **N.d.**
Olio: **Olio di cocco**
Sale (g/100 g): **0,01**
Ingredienti sgraditi: **Zucchero, aroma di banana**
Acrilammide (mcg/kg): **32**

Prezzo (euro/kg): **7,95**

8,7

CIPSTER CHIPS DI LENTICCHIE ROSSE

Ingrediente principale: **Farina di lenticchie**
Cottura: **No frittura**
Olio: **Palma**
Sale (g/100 g): **1,5**
Ingredienti sgraditi: **Nessuno**
Acrilammide (mcg/kg): **0**

Prezzo (euro/kg): **22,40**

9

COOP CHIPS DI VERDURE PASTINACA, BARBABIETOLA, CAROTA CON SALE DI GUÉRANDE

Ingrediente principale: **Ortaggi (barbabietola, carota, pastinaca)**
Cottura: **Frittura**
Olio: **Girasole alto oleico**
Sale (g/100 g): **0,76**
Ingredienti sgraditi: **Nessuno**
Acrilammide (mcg/kg): **139**

Prezzo (euro/kg): **27**

6,7

umani'. Un anno dopo, l'Agenzia europea per la sicurezza alimentare (Efsa), pur dichiarando il rischio molto basso, ha invitato a limitare il consumo di acrilammide. Tutto ciò pone l'attenzione della comunità scientifica su questo particolare contaminante. L'impegno della nostra università e del nostro laboratorio è stato - prosegue la dottoressa Izzo - un'idea del professor Ritieni: poco prima della sua scomparsa ero in Spagna proprio per approfondire lo studio di questo contaminante negli alimenti". Il vostro metodo di analisi potrà servire alle aziende alimentari? "L'acrilammide - conclude la responsabile del FoodLab - è un composto non facile da maneggiare, perché presenta una tossicità elevata per l'operatore. Tuttavia l'ottimizzazione del metodo analitico rappresentava una sfida da completare in onore della memoria del professor Ritieni, un tributo sentito da tutto il suo gruppo. Siamo certi che potremo offrire supporto a chi ne avrà bisogno".

AMICA CHIPS SEÑORITA TORTILLA CLASSICA

Ingrediente principale: **Mais**
Cottura: **Roasted**
Olio: **Girasole**
Sale (g/100 g): **2,20**
Ingredienti sgraditi: **Nessuno**
Acrilammide (mcg/kg): **21**

Prezzo (euro/kg): **4,40**

9,5

ESSELUNGA TORTILLA DI MAIS

Ingrediente principale: **Farina di mais**
Cottura: **N.d.**
Olio: **Girasole**
Sale (g/100 g): **2,5**
Ingredienti sgraditi: **Nessuno**
Acrilammide (mcg/kg): **26**

Prezzo (euro/kg): **7,45**

9

SAN CARLO RODEO RICCIOLI DI MAIS

Ingrediente principale: **Mais**
Cottura: **N.d.**
Olio: **Girasole alto oleico**
Sale (g/100 g): **1,1**
Ingredienti sgraditi: **Nessuno**
Acrilammide (mcg/kg): **140**

Prezzo (euro/kg): **13,80**

6,9

LIDL SNACK & DAY TORTILLA SALTED

Ingrediente principale: **Mais**
Cottura: **N.d.**
Olio: **Girasole**
Sale (g/100 g): **0,9**
Ingredienti sgraditi: **Nessuno**
Acrilammide (mcg/kg): **54**

Prezzo (euro/kg): **3,30**

7,9

COOP TORTILLA CLASSICA

Ingrediente principale: **Mais**
Cottura: **Frittura**
Olio: **Girasole**
Sale (g/100 g): **1**
Ingredienti sgraditi: **Nessuno**
Acrilammide (mcg/kg): **155**

Prezzo (euro/kg): **7,65**

6,7

FONZIES GLI ORIGINALI

Ingrediente principale: **Semola di mais**
Cottura: **Al forno**
Olio: **Palma**
Sale (g/100 g): **1,6**
Ingredienti sgraditi: **Esaltatori di sapidità (E621,E627, E631), aromatizzante di affumicatura**
Acrilammide (mcg/kg): **9**

Prezzo (euro/kg): **13,60**

7

EL SABOR NACHO CHIPS SALTED

Ingrediente principale: **Farina di mais**
Cottura: **N.d.**
Olio: **Palma**
Sale (g/100 g): **0,9**
Ingredienti sgraditi: **Nessuno**
Acrilammide (mcg/kg): **143**

Prezzo (euro/kg): **8,85**

6,5

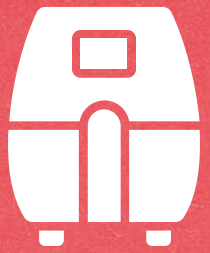
Come non finire "fritti"

Al forno, in padella o con la friggitrice ad aria: cerchiamo di capire qual è la modalità di cottura che produce meno acrilammide, attrraverso i dati di due test di laboratorio condotti dal Salvagente nel 2022. Nella formazione di questo contaminante di processo influisce anche molto la temperatura. Facciamo allora chiarezza per capire come si può attenuare la presenza della sostanza tossica

A seconda della cottura...

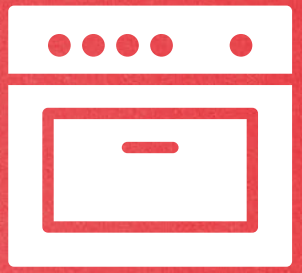
La frittura in padella

Le chips, ancora surgelate, sono state fritte a 160°C in olio preriscaldato per 10 minuti: l'acrilammide registrata era di **396 mcg/kg**



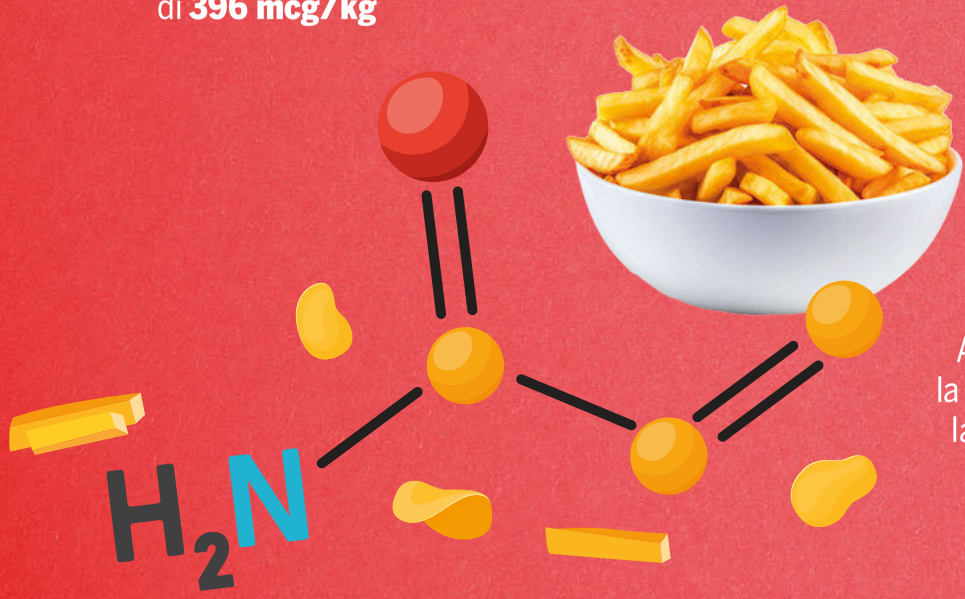
Con la friggitrice ad aria

Le patatine, ancora surgelate, sono state cotte nella friggitrice a 180°C per 7 minuti: l'acrilammide registrata era di **481 mcg/kg**



Cotte al forno

Questa prova, sempre con patatine surgelate, è stata eseguita cuocendo in forno non ventilato 12 prodotti per il tempo indicato dai produttori in etichetta: l'acrilammide media registrata è stata di **151 mcg/kg**



... in base alle temperature

120°

A questa temperatura durante la frittura delle patatine comincia la formazione dell'acrilammide

175°

la frittura sopra i 175° C può portare a un notevole aumento dei livelli

2 minuti in più...

A parità di temperatura, tostare il pane per cinque minuti invece di tre può aumentare il contenuto di acrilammide da 31 mcg/kg fino a 118 mcg/kg

Nuovi studi la associano a diversi tipi di tumore

Daniele Mandrioli, direttore del Centro di ricerca sul cancro dell'Istituto Ramazzini: "Oggi l'acrilammide è classificata dalla Iarc-Oms come possibile cancerogena ma dovrà esserne rivalutato il pericolo con alta priorità"

"Il nostro gruppo di lavoro Iarc ha recentemente raccomandato con alta priorità di rivalutare il pericolo cancerogeno dell'acrilammide: oggi è classificata come probabile cancerogeno per l'uomo, ma nuovi studi epidemiologici mostrano un'associazione con diversi tipi di tumore ". Il dottor Daniele Mandrioli è il direttore del Centro di ricerca sul cancro Cesare Maltoni dell'Istituto Ramazzini di Bologna e membro del gruppo di lavoro Advisory group to recommend priorities 2025-2029 della Iarc, l'Agenzia internazionale per la ricerca sul cancro dell'Oms, che ha il compito di indicare le sostanze che prioritariamente, alla luce dei nuovi studi, devono essere valutate per la loro cancerogenicità.

Dottor Mandrioli, tra le sostanze per le quali avete raccomandato alla Iarc di rivedere la classificazione c'è anche l'acrilammide: perché?

Il gruppo di lavoro Iarc ha raccomandato di rivalutare l'acrilammide con alta priorità nei prossimi due anni e mezzo alla luce delle evidenze scientifiche più recenti, quali ad esempio alcuni studi dove si è osservata un'associazione con aumenti di incidenza in diversi tipi tumori nell'uomo.

Quali sono?

Dalla precedente classificazione del 1994, sono stati pubblicati diversi studi epidemiologici che mostrano un'associazione tra esposizione non occupazionale, principalmente alimentare, all'acrilammide e tumori del seno, del rene, dell'endometrio e dell'ovaio.

Quindi è possibile che possa essere riconsiderato il profilo di rischio di questa sostanza da probabile - 2A - a cancerogeno certo - gruppo 1 - per l'uomo?

Il nostro gruppo di lavoro Iarc ha fornito tutti dati necessari per raccomandare una rivalutazione con alta priorità. La nuova classificazione dovrà poi essere fatta in una futura monografia Iarc.

Quali pericoli rappresenta per la nostra salute questo contaminante di processo?

L'acrilammide è cancerogena, genotossica, neurotossica e produce alterazioni nello sviluppo embrionale e fetale.

Le fonti espositive principali quali sono?

Oltre al fumo, l'esposizione più rilevante per i consumatori è quella alimentare. La presenza di alcuni precursori nei cibi, come l'asparagina e le componenti amidacee, fa sì che alle temperature di cottura intorno ai 120 gradi si produca questa sostanza tossica. Una recente revisione sistematica ha mostrato che l'assunzione giornaliera di oltre 20 mcg di acrilammide era associata a un aumento di incidenza di tumori al seno in donne in pre-menopausa. Andando ad analizzare i dati disponibili in letteratura sui livelli di acrilammide negli alimenti, sappiamo che in un pacchetto di patatine fritte da 70 g si possono già trovare anche più di 30 mcg di acrilammide.

L'industria alimentare può ridurre la presenza di questo contaminante di processo?

È possibile ed è già stato anche enunciato dall'Unione europea con il Regolamento 2017/2158 il principio di ridurre al livello più basso ragionevolmente raggiungibile la concentrazione di acrilammide, ad esempio agendo sulle temperature di cottura, selezionando le materie prime e migliorando le pratiche industriali.

Ad oggi non esiste un limite di legge alla pre-

senza di acrilammide nei cibi ma solo un valore guida, che nelle patatine fritte in busta è molto alto, 750 microgrammi per chilo: a suo giudizio servirebbe una soglia normativa?
Serve senza dubbio, ma l'obiettivo, dettato anche dalla regolamentazione europea, non deve essere quello di produrre alimenti con livelli di acrilammide appena sotto il limite, ma quello di ridurre al livello più basso ragionevolmente raggiungibile. Ricordiamoci che non esiste una "dose sicura" per una sostanza cancerogena e genotossica come acrilammide.
Si potrebbe cominciare dal baby food con una stretta di legge...
È particolarmente importante ridurre l'esposizione dei bambini. È noto che le esposizioni precoci sono ancora più pericolose, e questo vale anche per l'acrilammide.

Safe: "Serve un limite di legge"

L'acrilammide resta, l'Europa latita. "Non è più rinviabile la fissazione di un limite di legge per tutelare la salute dei consumatori". Floriana Cimmarusti è la segretaria generale di Safe, Safe food advocay Europe, l'unica associazione europea di protezione dei consumatori con sede a Bruxelles specializzata esclusivamente nel settore alimentare, che da anni porta avanti una battaglia per chiedere alla Commissione europea che venga abbandonata la politica del "valore guida" e scatti invece per legge una soglia massima che le aziende devono rispettare. "Senza un vero limite di legge - spiega la Cimmarusti - se un prodotto supera il valore guida, l'azienda non è costretta al ritiro dal mercato e non incorre in sanzioni. Noi abbiamo chiesto da anni che si cominci dal baby food senza però commettere gli errori del passato, quando sugli alimenti per l'infanzia la Ue fissò un limite talmente alto che non era tutelante per i bambini da zero a 3 anni". In quell'occasione proprio una campagna informativa e politica di Safe fece fare un passo indietro alla Commissione europea. "Al nuovo esecutivo europeo - aggiunge la segretaria di Safe - abbiamo ripresentato la nostra proposta: in questi anni non è mancato il dialogo con le istituzioni ma ora è venuto il momento di agire con un nuovo Regolamento anche perché, come mostrano anche i vostri test periodici, l'acrilammide è ancora troppo presente nei nostri alimenti. E ricordo che i risultati dell'Efsa relativi ai rischi di genotossicità dell'acrilammide sono stati nuovamente confermati nel 2022". Safe chiede anche che nella legislazione europea sull'acrilammide vengano inclusi anche prodotti come le noci tostate e le patatine vegetali oggi escluse anche dal regolamento sui valori guida.

Ecco come si può ridurre

Non siamo condannati a convivere con questo contaminante di processo: con qualche accorgimento e cambiando alcune abitudini in cucina possiamo contenere l'esposizione a questa sostanza tossica per il nostro organismo

Quando si forma l'acrilammide?
L'acrilammide è una sostanza tossica che si forma naturalmente negli alimenti ricchi di amido durante la cottura a una temperatura di oltre 120 gradi. Il processo chimico che provoca tutto ciò è noto come "reazione di Maillard", quella che conferisce al cibo quel tipico aspetto e sapore di "abbrustolito"

Quali sono i cibi più a rischio?
I principali cibi "veicolo" negli adulti sono patatine fritte e caffè mentre nei bambini sono patatine fritte, corn flakes e biscotti

Come si può ridurre nella cottura delle patate?
Mettere in ammollo le fette di patate in acqua o in una soluzione di acido citrico può ridurre i livelli di acrilammide nelle patatine rispettivamente fino al 40% o al 75%

La conservazione influisce nello sviluppo del contaminante?
La conservazione delle patate a una temperatura inferiore agli 8° C di solito ne aumenta i livelli di zucchero, il che potrebbe portare a elevati livelli di acrilammide al termine della cottura

l'acrilammide

La temperatura o i tempi di cottura favoriscono la sostanza tossica?
La temperatura di solito aumenta i livelli di acrilammide nelle patate fritte più del tempo di cottura; la frittura sopra i 175°C può portare a un notevole aumento dei livelli

Come scegliere il caffè?
Il caffè a tostatura più chiara contiene generalmente più acrilammide di quello a tostatura media o scura (cioè tostati più a lungo), il che può aumentare l'esposizione media del 14%

Le patatine surgelate sono da preferire alle patate fritte che possiamo preparare in casa?
Sì, secondo il professor Luigi Frusciante, docente di Genetica agraria alla Federico II di Napoli. I motivi? "Innanzitutto sono scottate in acqua bollente e poi immediatamente raffreddate per allontanare una parte dell'amido. Quest'ultimo interviene nella produzione di acrilammide. Le patate industriali, inoltre sono prefritte a una temperatura controllata che determina il mantenimento del colore giallo paglierino del prodotto"

E sulle patatine “verdi” i giudizi divergono

Dal nostro test le chips a base di vegetali diversi dalla patata o dal mais escono premiate per il basso contenuto di acrilammide. Eppure recenti indagini condotte in Germania hanno mostrato livelli di contaminazione molto elevati

La buona notizia del nostro test è che le chips “green”, quelle a base di vegetali diversi dalla classica patata o dal mais, hanno riportato giudizi molto lusinghieri sull’acrilammide. Per i nostri esperti questo comportamento è legato al fatto che alcune materie prime contengono meno amido e quindi offrono meno “carburante” alla formazione dell’acrilammide. Un risultato che confermerebbe le presentazioni “salutistiche” che accompagnano le chips a base di lenticchie, banana, carota e altri vegetali alternativi. Eppure altre indagini svolte in questi ultimi mesi proprio su questi snack “verdi” davano risultati più allarmanti.

L’Istituto federale tedesco per la valutazione dei rischi Bfr ha per esempio determinato il contenuto di acrilammide in 230 alimenti. Il risultato in questo caso non ha riservato una differenziazione netta: le “patatine” vegetali e le chips a base di patate sono risultate entrambe esposte a elevati livelli di acrilammide. Secondo i dati del Bfr gli snack “verdi”, percepiti come più sani, non solo contengono lo stesso numero di calorie e grassi delle patatine tradizionali ma sviluppano fino a sette volte acrilammide.

Il contenuto di acrilammide delle “patatine” vegetali (1.430 mcg/kg), nelle analisi tedesche è risultato pari al doppio del valore indicato dalle linee guida Ue per le patatine (750 mcg/kg); quelle tradizionali, invece, sono rimaste al di sotto con un contenuto di 190 mcg/kg. Ricordiamo che il Regolamento 2017/2158 che prescrive “misure di attenuazione e livelli di riferimento per la riduzione della presenza di acrilammide negli alimenti”, non considera una serie di prodotti, a cominciare proprio dalle nuove patatine “green”. Tra le richieste alla nuova Commissione Ue delle organizzazioni europee dei consumatori, oltre a fissare un vero limite di legge e non solo un mero valore guida, c’è anche quella di inserire le “patatine” vegetali tra gli alimenti per i quali le aziende alimentari devono seguire una serie di accorgimenti per ridurre la presenza di acrilammide.

Nel settembre 2023, anche le analisi condotte dal laboratorio pubblico Cvua di Stoccarda avevano messo in evidenza che le patatine dolci e le chips di verdure, composte da una miscela di patate dolci, pastinache e barbabietole rosse, erano significativamente più suscettibili alla formazione di acrilammide rispetto alle patatine fritte e alle chips di patate tradizionali. Le chips di verdure contenevano molto acrilammide, addirittura in due campioni sono stati misurati 3.500 mcg/kg. I risultati tedeschi contenevano un consiglio ai consumatori: “Chi vuole ridurre l’assunzione di acrilammide da chips e simili dovrebbe preferire prodotti a base di lenticchie o ceci”. Se infatti le “patatine” vegetali analizzate risultavano contenere un livello medio di acrilammide pari quasi a 1.000 mcg/kg, quelle a base di ceci invece si fermavano a 28 mcg/kg. Meglio delle green facevano le patatine tradizionali (in media 156 mcg/kg) molto meno invece le chips a base di patate dolci (446 microgrammi per chilo).

Nel febbraio del 2024, infine, anche un test della rivista svizzera K-Tipp aveva esaminato 11 chips vegetali registrando livelli elevati di acrilammide in quasi tutti i prodotti portati in laboratorio.

La differenza tra le nostre prove e quelle passate è evidente. Che sia segno di un intervento dell’industria (almeno italiana) per ridurre le contaminazioni è presto per dirlo, ma di certo è un altro segnale del fatto che il legame tra questi snack e l’acrilammide è tutt’altro che inevitabile.

Novità

DIVELLA®

LunaCioc

DIVELLA
CRUNCHY
LunaCioc
con gocce di cioccolato e corn flakes
UOVA FRESCHE
CHOCOLATE CHIP AND CORN FLAKES COOKIES
Net weight 350 g e 12.35 oz
BISCUITS SABLÉS AU CHOCOLAT ET FLOCONS DE MAÏS
Poids net 350 g e 12.35 oz
Con cioccolato prodotto nei paesi dell'Unione Europea e con corn flakes Italiano
LunaCioc

Vestita d'argento illumina il mondo,
brilla nel cielo un amore profondo!

divella.it

neverbeforeitalia.it

Il ripieno oscuro

Abbiamo messo il naso nei prodotti tanto famosi della **Findus** e nelle varianti dei concorrenti. E più in generale in questi alimenti facili da servire in tavola e tanto amati dai **bambini**. Scoprendo che in diversi casi qualcosa non torna

di **Dario Vista**

Sempre più di fretta, con meno tempo da dedicare alla preparazione dei pasti. Così ci si lascia tentare dai prodotti pronti in pochi minuti in forno, padella o microonde. Si tratta spesso di cibi peraltro molto accattivanti a guardare le foto sulle confezioni; foto modificate enfatizzando forme e colori che non corrispondono al prodotto reale. Basta guardare bene e sicuramente si troverà in piccolo la scritta "l'immagine è puramente indicativa e potrebbe non rispecchiare appieno le caratteristiche del prodotto".
Tralasciando le strategie di marketing fraudolento che oramai sono all'ordine del giorno, analizziamo questi prodotti per il loro aspetto nutrizionale e salutistico. Sofficini, bastoncini, panzerotti e tanto altro… di cosa sono fatti?
Partiamo dai Sofficini Findus, tanto amati dai più piccoli attratti dalle storie di Carletto, la simpatica mascotte iguana, protagonista dei gadget che si trovano nelle confezioni o che si possono vincere nei concorsi a premi. La versione "base" dei Sofficini, quella mozzarella e pomodoro, ha una composizione relativamente semplice, tranne per l'eccessiva presenza di olio di colza, sia nella crêpe che nel ripieno.
Andando su un'altra versione classica, quella prosciutto e mozzarella, la lista degli ingredienti diventa più complessa; il prosciutto cotto del ripieno non è dei migliori, tenuto conto della presenza di sciroppo di glucosio, aroma di affumicatura, ovviamente nitriti, ma anche i trifosfati che altro non sono che polifosfati, sostanze che ormai sono sparite dai prosciutti cotti commerciali per il loro effetto nocivo sulla salute (ostacolano l'assorbimento del calcio). Stesso discorso vale per il gusto Diavola con salamino piccante e mozzarella.
Sulla confezione dei Sofficini è in evidenza la dicitura "non prefritti" anche nella versione alla Parmigiana, dove troviamo però nella lista ingredienti una generosa dose di melan-

di sofficini & Co.

zane "prefritte". Per quanto riguarda i panzerotti, anch'essi li troviamo surgelati pronti da mettere in forno o nella friggitrice ad aria. A tal proposito, l'indicazione "perfetti in AirFryer" sta spopolando tra i prodotti surgelati. Analizzando i panzerotti Bofrost, troviamo lo strutto che, per quanto possa essere resistente alle alte temperature di cottura/frittura, è comunque un'importante fonte di grassi saturi e colesterolo. Non mancano poi i mono e digliceridi degli acidi grassi. Lo stesso discorso vale per i panzerottini mozzarella e pomodoro della Conad.

Leggermente migliore invece è la ricetta dei Panciottini mozzarella e pomodoro della Tre Mulini (il marchio di Eurospin) che come grasso contengono solo olio di girasole (purtroppo non alto oleico quindi attenzione a non esagerare con la temperatura in cottura perché il punto di fumo è decisamente basso); nella composizione dell'ingrediente formaggio Edamer troviamo il nitrato di sodio, ma in quantità molto basse.

In tutte le referenze di prodotti di friggitoria, che siano sofficini, panzerottini o altro, non manca mai l'amido di mais o di frumento o modificato; si tratta di un importante additivo utile per il mantenimento della forma e della consistenza del prodotto, ma d'altra parte è un carboidrato che in fase di digestione determina un rapido aumento della glicemia (alto indice glicemico). Questo aspetto rende questi prodotti non idonei in consumatori obesi, diabetici e ipercolesterolemici.

Esistono prodotti di friggitoria a base di verdure che per questo motivo possono sembrare più salutari, ma la storia non cambia, anzi…

Mono e digliceridi degli acidi grassi, strutto, glutammato nascosto dall'estratto di lievito... Tanti additivi nelle ricette

Le Coccole Bonduelle, tortini di spinaci, fagiolini e broccoli contengono circa l'80% di verdure, ma nella lista degli ingredienti non mancano l'amido modificato di mais e l'estratto di lievito, un esaltatore di sapidità che nasconde il glutammato monosodico. Nella versione "broccoli e carote", in aiuto all'amido modificato, troviamo anche due addensanti: le gomme di xantano (E415) e di guar (E412).

Altri famosi prodotti di friggitoria sono le mozzarelline panate; nelle diverse referenze in commercio la mozzarella costituisce più della metà del prodotto (Conad 56%, Coop e Decò 52%), la panatura e i relativi amidi risultano pertanto inferiori rispetto agli altri prodotti, ma trattandosi di mozzarella i grassi, specialmente saturi, sono elevati anche in assenza di aggiunte di strutto e mono e digliceridi.

Per chiudere la portata di fritto misto restano le olive all'ascolana. In questo caso gli ingredienti sono tanti, data la complessità del ripieno. Chi pensa siano solo olive panate si sbaglia perché nella ricetta (ad esempio Coop, Conad) c'è il formaggio Grana, ma soprattutto un mix di carni macinate di bovino, suino e trasformate come la mortadella e quindi anche il relativo conservante nitrito di sodio.

A livello nutrizionale, in media i prodotti di friggitoria forniscono per 100 g dalle 225-230 kcal dei Sofficini Findus alle 250-260 kcal delle olive all'ascolana. Un quantitativo medio di grassi tra 11 e 14 grammi di cui 2,5-3,5 g saturi con picco di 6-7 grammi per le mozzarelline panate. I carboidrati stanno tra i 24 e i 27 g con un picco di 35 g per i panzerottini Conad. Infine il sale: 1/1,5 grammi.

Precotti ma senza frittura Sono davvero più sani?

È una delle frasi ricorrenti sulle confezioni assieme al suggerimento che sono "ideali per l'Airfryer". Non sempre però questo può bastare per considerarli esenti da sostanze dannose per la salute. Vediamo perché

Abbiamo analizzato la gamma dei prodotti di friggitoria ponendo attenzione ai valori nutrizionali, alla presenza di additivi e alla qualità dei grassi contenuti, ma un evento determinante, responsabile della qualità nutrizionale e dell'aspetto salutistico, è certamente la tecnica di cottura.

Possiamo avere tutti i grassi buoni e l'olio di qualità che vogliamo all'interno della ricetta, ma se si supera il punto di fumo, inevitabilmente si creeranno comunque sostanze dannose per la salute, dall'acroleina, alla formazione dei grassi trans fino alla tanto temuta acrilammide a cui in questo numero abbiamo dedicato tante pagine.

Come si è visto per i Sofficini, è consuetudine usare la dicitura "non prefritti" o semplicemente "non fritti", che tranquillizza il consumatore rispetto a questa modalità di cottura giudicata malsana.

Per definizione, la frittura è la modalità di cottura degli alimenti in grassi animali o oli vegetali caldi; per questo motivo il fatto di non avere precotto il prodotto immergendolo in questi grassi e oli consente di poter usare il claim "non fritto".

I prodotti in questione però hanno comunque subito una precottura, nella quale è stata utilizzata un'alta temperatura in aria secca e in presenza di grassi saturi provenienti dall'olio dell'impasto, la probabilità di formazione di grassi trans e altre molecole sgradite resta molto probabile.

Nella precedente analisi delle etichette non si è posta l'attenzione su un ingrediente presente in alcune referenze come ad esempio i panzerotti Conad: i fiocchi di patate. Le patate contengono molta asparagina, un precursore importante nella formazione dell'acrilammide. Anche Sofficini, mozzarelline panate e olive all'ascolana non sono esenti dalla possibile formazione di questa sostanza in quanto contengono farine e amidi dai quali l'acrilammide si può sviluppare in presenza di alte temperature.

Si ricorda che l'acrilammide si forma dalla reazione tra gli zuccheri e l'aminoacido asparagina in presenza di alte temperature; gli stessi zuccheri da cui, sempre in presenza di alte temperature si formano gli Age (prodotti finali della glicazione avanzata), che provocano infiammazione e si ritengono corresponsabili di malattie croniche tra cui il diabete

Le aziende suggeriscono che questi prodotti sono ideali per l'AirFryer, ma non dobbiamo pensare che cuocendo nella friggitrice ad aria stiamo facendo un'operazione salutare. Sicuramente i tempi di esposizione sono minori, ma le temperature di esercizio dell'aria sono comunque molto alte e possono portare alla formazione di composti nocivi tipici della frittura tradizionale.

ITALPEPE
roma 1969

SPICE UP YOUR LIFE

SPECIAL SELECTION ITALPEPE SPECIAL SELECTION

Ogni grano ha un profilo sensoriale eccellente. Oggi è certificato.

Scopri di più sulla **Ricerca** e sull'**Analisi Sensoriale**.

www.italpepe.com

Crocchette per gatti buone sorprese

Un test francese ha sottoposto **11 alimenti secchi** a una severa valutazione sull'**equilibrio nutrizionale**. I risultati premiano molti marchi noti e suggeriscono che si può pensare di **risparmiare** senza compromettere la qualità della dieta

di **Roberto Quintavalle**

L'amore per un animale non ha prezzo, il suo cibo sì. E dunque in tempi di ristrettezze dei bilanci familiari si cerca - almeno in parte - di risparmiare con l'ovvio desiderio di non trascurare la qualità (e i suoi gusti) di quello che versiamo nella ciotola del nostro amico.
Un compito per nulla facile - tanto il primo che il secondo - dato che non basta affidarsi alle informazioni presenti sulle confezioni di questi prodotti per una scelta oculata e ovviamente anche una volta scelto un nuovo gusto o una nuova marca di pet food si può sempre ricevere un irrevocabile rifiuto sdegnato dal nostro micio. Nelle considerazioni che possiamo fare noi bipedi, può aiutarci un'analisi nutrizionale effettuata in Francia da 60 Millions de consommateurs, rivista dei consumatori che ha deciso di effettuare un test di qualità nutrizionale su 12 confezioni di crocchette (11 quelle in vendita in Italia) destinate a gatti adulti (da 1 a 10 anni), sterilizzati e in buona salute, che rappresentano la maggioranza dei gatti in Francia, così come in Italia.
Quanto rispondono alle esigenze fisiologiche? Per rispondere a questa domanda, il test ha confrontato il contenuto nutrizionale con le raccomandazioni stabilite per il gatto adulto. La rivista francese ha controllato che venissero

rispettati i valori minimi stabiliti dal regolamento (UE) n. 2017/2279 e dalla Federazione europea dell'industria degli alimenti per animali (Fediaf). Sono state prese in considerazione 16 analisi chimiche, tra cui proteine, grassi, minerali, aminoacidi essenziali, ecc.

La quantità di proteine non basta

Un'etichetta "Ricco di proteine!" può sembrare un vantaggio, spiegano gli autori dell'inchiesta, ma è sia vero che falso. Certo, un gatto ha bisogno di questi nutrienti nella sua dieta, ma dopo la digestione, gli aminoacidi che li compongono sono utilizzati per sintetizzare le proteine dell'organismo - muscolari, strutturali (per esempio collagene, elastina, cheratina, ecc.). La quantità di proteine non è, dunque, il parametro più importante: conta la loro qualità e composizione in aminoacidi essenziali, che il gatto non può sintetizzare da solo e che deve necessariamente trovare nella sua alimentazione. Ma la quantità di proteine non è sufficiente e non è nemmeno il parametro più importante: è necessario, soprattutto, che queste proteine siano di buona qualità. Per qualità si intende la loro composizione in amminoacidi, in particolare in 10 amminoacidi detti "essenziali", che l'animale non può sintetizzare da solo e che deve assolutamente trovare nella sua alimentazione.

A questi si aggiunge classicamente un'altra molecola, la taurina, strutturalmente molto simile a un amminoacido.

Per esempio, bastano pochi pasti carenti di un amminoacido chiamato arginina per provocare un'intossicazione ammoniacale acuta, che porta al coma e alla morte dell'animale in poche ore. Una carenza di metionina provoca una perdita di peso, letargia e una scarsa qualità del pelo. Una carenza di taurina impedisce la digestione dei lipidi e può portare a degenerazione della retina o persino a cardiomiopatie.

L'analisi del tasso di ciascuno dei 20 amminoacidi e della taurina in campioni di crocchette mostra risultati molto buoni per cinque prodotti e buoni per altri tre, concludono gli esperti francesi dopo aver analizzato i prodotti.

Dall'altra parte della classifica, però, ci sono alcuni prodotti risultati appena accettabili.

Si tratta delle crocchette Eukanuba, Edgard &

Attenti al pelo

La lingua del gatto è un organo straordinario. È ricoperto da ruvide protuberanze che facilitano la pulizia e la rimozione del pelo "vecchio". Nonostante questa sua particolarità... ha anche un grosso difetto: funziona solo verso l'interno della bocca. Le piccole protuberanze non sono fatte per eliminare il pelo verso l'esterno (il gatto non sputa) e quindi obbliga l'animale a ingoiare i peli appena rimossi. Normalmente questi vengono eliminati facilmente attraverso le feci ma quando questo non avviene, il felino li espelle attraverso il vomito. Gli alimenti in commercio che promettono un'efficace azione antivomito altro non fanno che rendere più agevole il passaggio dei peli dallo stomaco all'intestino e poi alle feci e per fare questo contengono un'elevata quantità di fibre, oli e altri grassi.

Cooper e Nestor Bio, in cui il tasso di metionina e cisteina è un po' basso; e delle crocchette Perfect Fit, stavolta con un contenuto di taurina un po' ridotto. Non si può parlare di carenza, chiariscono i colleghi francesi, ma questi quattro prodotti sono solo sufficienti a coprire il fabbisogno per queste molecole.
Le crocchette Eukanuba e Nestor Bio, poi, rispettano i limiti minimi solo per due amminoacidi essenziali e non raggiungono del tutto le raccomandazioni. Al contrario, scrive 60 Millions de consommateurs, "abbiamo trovato due prodotti (Hill's e Whiskas) con un tasso di proteine inferiore alla norma, ma con un profilo aminoacidico rispettoso dei limiti".

Il buon apporto di omega-3

Dal lato degli acidi grassi, l'analisi complessiva è molto soddisfacente per tutti i prodotti: non ce ne sono né troppi né troppo pochi, i bisogni sono ampiamente coperti.
Tuttavia, alcuni acidi grassi detti "essenziali" - perché anche in questo caso devono essere forniti tramite l'alimentazione - meritano una particolare attenzione.
Si tratta degli omega-6 (in particolare l'acido linoleico e l'acido arachidonico) e, ancor di più, degli acidi grassi omega-3 (specialmente l'acido linolenico, ma anche gli omega-3 a catena lunga), l'Epa e il Dha, con proprietà anti-infiammatorie e che contribuiscono al funzionamento cerebrale, alla funzione renale e al sistema immunitario. "Per questo motivo, anche se la Fediaf non emette raccomandazioni specifiche in merito - spiegano nel test i francesi - abbiamo deciso di attribuire un bonus ai prodotti con il più alto contenuto di omega-3. In questa prospettiva, le crocchette Hill's si posizionano al primo posto davanti a Royal Canin, seguite da un gruppo di prodotti 'buoni' e, infine, da tre prodotti, Friskies, Whiskas e Perfect Fit, accettabili, ma niente di più".

Due prodotti difficili da digerire

Per quanto riguarda le vitamine, le esigenze alimentari del gatto si differenziano da quelle di molti mammiferi a causa della sua incapacità di sintetizzare alcune di esse, come la vitamina B1 (o tiamina), che interviene nel funzionamento neurologico e cardiaco. Ecco perché una dieta ricca di pesce crudo è una cattiva idea: la carne di alcuni pesci contiene la tiaminasi, un enzima che distrugge la tiamina. D'altro canto, il gatto non è in grado di sintetizzare la vitamina A a partire dai carotenoidi vegetali, come accade per l'uomo o per il cane, e deve quindi assumerla tramite il fegato o altre fonti animali.
Un'altra differenza essenziale riguarda il potassio, che gioca un ruolo importante in molti processi cellulari, nella conduzione nervosa e nella contrazione muscolare. Solo Royal Canin copre ampiamente i bisogni (senza essere eccessivo), mentre i prodotti Edgard & Cooper, Eukanuba, Nestor Bio, One e Ultima li soddisfano correttamente. Franklin, Friskies e Hill's risultano al limite. Per quanto riguarda Whiskas, Perfect Fit e Carrefour, i loro livelli sono inferiori al fabbisogno, con Whiskas che copre solo il 90%, Perfect Fit l'84% e Carrefour il 71%. Questa carenza di potassio penalizza notevolmente il punteggio "nutrizionale" di questi tre prodotti e si riflette principalmente nel fatto che si trovano tutti nelle ultime posizioni della classifica generale. Stupisce, parlando del contenuto di minerali delle crocchette, l'assenza di qualunque considerazione sul contenuto di sodio dei campioni analizzati. 60 Millions la spiega così: "Allo stato attuale delle conoscenze, non esiste, nel gatto, una patologia nota legata a una quantità eccessiva o insufficiente di sodio, che non è considerato un parametro importante per la valutazione dei cibi secchi. Tuttavia, una quantità eccessiva di sodio può avere effetti sfavorevoli sull'eliminazione urinaria e aumentare il rischio di calcoli nelle vie urinarie. La sua presenza viene comunque monitorata e regolata in modo rigoroso nei cibi per animali. Tutto ciò dimostra l'importanza di un alimento bilanciato che soddisfi pienamente i bisogni specifici del gatto".

IL TEST FRANCESE SU 11 CROCCHETTE

60 Millions de consommateurs ha analizzato le caratteristiche nutrizionali di 12 crocchette per gatti adulti (da 1 a 10 anni), sterilizzati e in buona salute, Non vengono specificate le tipologie di prodotti, se non per il Whiskas al pollo, nella convinzione che l'attenzione all'equilibrio dei nutrienti posta dalle varie marche debba essere una costante e non modificarsi al cambiare della materia prima utilizzata. **Vediamo gli esiti del confronto effettuato dalla rivista francese sulle 11 confezioni di crocchette reperibili in Italia**. I prezzi indicati sono quelli trovati nel nostro paese nei formati più vicini al chilo di contenuto.

Royal Canin
Regular Sterilised 37
Prezzo al chilo: 15 euro
Giudizio: **Buono 16,5/20**

Hill's Science plan
Special gatto sterilizzato adulto
Prezzo al chilo: 16 euro
Giudizio: **Buono 15,4/20**

Ultima
Sterilizzati adulti
Prezzo al chilo: 18 euro
Giudizio: **Buono 15,1/20**

One (Purina)
Bifensis speciale gatti sterilizzati
da interno
Prezzo al chilo: 7 euro
Giudizio: **Buono 14,4/20**

Eukanuba
Gatti sterilizzati controllo del peso
Prezzo al chilo: 10 euro
Giudizio: **Buono 14/20**

Friskies (Purina)
Sterilizzati
Prezzo al chilo: 4 euro
Giudizio: **Buono 13,6/20**

Edgard & Cooper
Gatti adulti
Prezzo al chilo: 13 euro
Giudizio: **Buono 13,5/20**

Nestor bio
Gatti sterilizzati crocchette alleggerite
Prezzo al chilo: 24 euro
Giudizio: **Buono 13,1/20**

Carrefour Expert
Gatti sterilizzati
Prezzo al chilo: 4 euro
Giudizio: **Accettabile 12,8/20**

Whiskas
Gatti sterilizzati
Prezzo al chilo: 6 euro
Giudizio: **Accettabile 12,2/20**

Perfect Fit
Indoor 1+ Gatti sterilizzati
Prezzo al chilo: 6 euro
Giudizio: **Accettabile 11/20**

La scala di valutazione di 60 Millions de consommateurs è: Molto buono (20-17), Buono (13-16,9), Accettabile (12,9-10), Insufficiente (9,9-7), Molto insufficiente (6,9 – 0)

Le domande comuni e le risposte dei veterinari

Meglio i croccantini o una scatoletta di umido? E poi, è preferibile il pet food industriale o quello fatto in casa? E quando è consigliabile il ricorso a supplementi alimentari? Cosa ne pensano gli esperti che abbiamo consultato

Secco o umido? In scatola o amorevolmente preparato in casa? Sono molte le domande di chi ha un gatto. Vediamo le risposte che ci forniscono i veterinari nutrizionisti che il Salvagente ha consultato.

Meglio l'umido

Da tempo si consiglia di ridurre drasticamente l'utilizzo delle crocchette per i gatti in favore dei cibi umidi. I gatti si sono evoluti in ambienti con poca disponibilità di acqua e questo ha portato ad avere la capacità di concentrare molto le urine, rendendoli più suscettibili a cistiti e infezioni e formazione di calcoli. Bevono spontaneamente meno acqua del cane o dell'uomo e riescono a ripristinare un deficit idrico con molta meno efficienza del cane (la metà circa). In natura la sua unica o quasi fonte di acqua è il cibo, dunque se mangia cibo secco le urine diventano ancora più concentrate.

Mai meno di 3 ciotole al giorno

Studi sul modello comportamentale ci dicono che i gatti non hanno un ciclo giorno notte come altri animali e arrivano a consumare circa 20 piccoli pasti distribuiti tra il giorno e la notte. Questo perché in natura mangiano piccole prede ma spesso. Non è corretto lasciare il cibo a disposizione in generale (anche se i gatti si regolano molto più di un cane) ma spesso è difficile preparare molti pasti e impossibile arrivare a 20. Per esperienza, se non si può o non si vuole lasciare il cibo a disposizione durante il giorno si possono fare 4-5 pasti e mai meno di 3, e la notte lasciare la pappa.

Il falso mito del pesce

Secondo una idea del tutto sbagliata, il gatto dovrebbe mangiare pesce. Il falso mito nasce probabilmente perché i gatti venivano spesso portati sulle navi per eliminare i topi che mettevano in pericolo le derrate alimentari e spesso colonizzavano i porti. Naturalmente nel porto venivano alimentati o rubavano del pesce, da cui nasce la leggenda. In realtà possono mangiare certamente qualsiasi tipologia di pesce ma andrebbe alternato con altri alimenti come carne di animali terrestri e frattaglie.

La cucina casalinga

Preparare un piatto in casa per il gatto è semplice: la maggior parte della ciotola è costituita da carni, frattaglie e eventualmente uova. La parte vegetale è molto limitata, circa il 10% della razione totale. E niente fonti di amido e frutta. A questo si aggiungono integrazioni di base come Omega 3 e calcio se non si danno ossa polpose (i gatti le possono mangiare, naturalmente delle dimensioni e tipologie adatte).

Debbo dare integratori?

Se diamo cibi commerciali no, invece col cibo fresco utili omega-3, 6 e integrazioni che bilancino il calcio. Non è necessario integrare la taurina semplicemente perché è in tutti i prodotti di origine animale come carne, frattaglie e uova. Nei mangimi industriali si inserisce perché la cottura prolungata la distrugge. Quindi se ad esempio facciamo bollire la carne prima di darla al gatto, perdiamo taurina.

Aerosol, l'ora della scelta

Usato quasi esclusivamente in Italia, viene spesso consigliato dai pediatri per curare qualsiasi tipo di infezione alle **vie respiratorie**. Per aiutare i genitori abbiamo analizzato **12 nebulizzatori** adatti ai più piccoli

di **Carmen Dolce**

Con l'arrivo dell'inverno nelle nostre case fa capolino uno strumento che ci accompagna per tutta la stagione. Parliamo dell'aerosol, croce dei bambini e delizia dei pediatri che lo consigliano per curare qualunque tipologia di infiammazione respiratoria. L'origine dell'aerosolterapia si fa risalire alla medicina tradizionale ayurvedica (circa 4.000 anni fa) quando per curare i disturbi della respirazione venivano fatti inalare vapori prodotti dalla combustione di piante dalle proprietà broncodilatatrici.

Il primo dispositivo studiato per una terapia del genere viene attribuito al padre della medicina Ippocrate, ma solo nel 1778 viene usato, per la prima volta, il termine "inalatore" da parte del medico inglese John Mudge per descrivere il dispositivo da lui ideato per curare la tosse. Negli anni 40 iniziano a essere prodotti i primi dispositivi pressurizzati, simili a quelli attualmente in commercio, e nel 1956 viene progettato nei laboratori Riker il primo inalatore pressurizzato predosato, che ha rappresentato una rivoluzione nel settore.

Oggi in commercio troviamo sistemi anche molto diversi: dai dispositivi a forma di ranocchio, alle macchine silenziose e portatili. Fino a qualche anno fa gli aerosol più diffusi erano quelli a pistone o ad aria compressa che, attraverso un compressore, creano un flusso d'aria che passa attraverso un tubo e nebulizza il farmaco. È molto facile trovare uno di questi aerosol a casa di nonni e zii e, se non ci sono esigenze particolari, possiamo usarlo tranquillamente. Successivamente l'industria ha sviluppato altre tecnologie che hanno il vantaggio di essere meno rumorose e talvolta più efficienti nella nebulizzazione del farmaco. Questi sistemi sono soprattutto di due tipi: a ultrasuoni, molto silenziosi e compatti, in grado di nebulizzare il farmaco attraverso le vibrazioni create da un trasduttore a ultrasuoni, e quelli che funzionano con una membrana vibrante che crea un flusso d'aria che nebulizza il farmaco. Entrambi hanno dei costi maggiori degli aerosol a pistone. Come ci hanno spiegato gli esperti, non c'è un dispositivo migliore in assoluto, perché la scelta dipende molto dalle esigenze specifiche di ogni famiglia. Ogni macchina ha caratteristiche tecniche che si adattano meglio ad alcune situazioni. Se, ad esempio, si fa un uso occasionale dell'aerosol, si può optare per un dispositivo meno costoso, che non è detto sia meno performante. Mentre se ci sono neonati o persone che si ammalano di frequente, o sono affetti da qualche patologia alle vie respiratorie, allora sarebbe meglio acquistare un aerosol a ultrasuoni o a membrana vibrante, più silenzioso, veloce e maneggevole e utilizzabile anche sul divano o sul letto, quando i bimbi sono malati. Per aiutare i genitori nella scelta dell'apparecchio giusto abbiamo valutato in queste pagine 12 nebulizzatori tra i più venduti.

FLAEM PUPPY

Prezzo (euro): **38**
Tipologia: **Aria compressa**
Alimentazione: **Elettrica**
Dimensione particelle (mmad): **4,01-4,48 µm**
Rumorosità: **52 db**
Velocità di nebulizzazione: **0,19 ml/min a velocità minima 0,40 ml/min a velocità max**
Dotazione: **2 mascherine (adulto + neonato)**

9,5

CHICCO SUPER SOFT RANA

Prezzo (euro): **38**
Tipologia: **A pistone**
Alimentazione: **elettrica**
Dimensione particelle (Mmad): **< 3,7 µm**
Rumorosità: **69,1 dB(A) (a 50 cm)**
Velocità di nebulizzazione: **0,3 ml/min**
Dotazione: **2 mascherine (adulto + neonato), forcella nasale e vano porta oggetti**

9,5

CHICCO EASY BREATH ON THE GO

Prezzo (euro): **47**
Tipologia: **Membrana vibrante**
Alimentazione: **Elettrica e a batterie**
Dimensione particelle (Mmad): **3,49 µm**
Rumorosità: **≤ 50 dB**
Velocità di nebulizzazione: **≥ 0,2 ml/min**
Dotazione: **2 mascherine (adulto + neonato), 2 batterie**

9,5

BEURER IH 57

Prezzo (euro): **60**
Tipologia: **Membrana vibrante, interrompe la nebulizzazione durante l'espirazione**
Alimentazione: **A batteria ricaricabile**
Dimensione particelle (Mmad): **4,52 µm**
Rumorosità: **45 dB**
Velocità di nebulizzazione: **≥ 0,4 ml/min, ≥ 0,2 ml/min**
Dotazione: **2 mascherine (adulto + bimbo), cavo**

7,6

Le caratteristiche da considerare

Abbiamo selezionato 12 aerosol, tra i più venduti e adatti ai bambini, delle tre tipologie a pistone o aria compressa, a ultrasuoni e a membrana vibrante (Mesh). Abbiamo rilevato sia caratteristiche tecniche che peculiarità che potrebbero essere di aiuto ai genitori nel gestire la terapia con i bambini. Nel giudizio finale hanno pesato solo le dimensioni delle particelle e la velocità di nebulizzazione. Qualora fossero presenti due modalità di nebulizzazione (Flaem e Jossis) è stata presa in considerazione quella a velocità minima. Abbiamo valutato anche la rumorosità, ma soltanto nei casi in cui si distingue per silenziosità, come nell'aerosol PicSolution AirProject plus e nel Meowyn, o per rumori eccessivi, come nei dispositivi Chicco Super Soft Rana e Laica NE2014.

Dimensione delle particelle

Il punto cruciale per l'efficacia dell'aerosolterapia è la dimensione delle particelle nebulizzate, da cui dipende la deposizione dei principi attivi nelle vie aeree. Come si legge nel position paper di FederAsma e Allergie Onlus, è stato documentato come il diametro delle particelle, indicato come Mmad (Diametro aerodinamico mediano di massa), condizioni il punto dell'albero respiratorio in cui le particelle si depositeranno: particelle con Mmad superiore a 7,5 µm si depositano principalmente nelle alte vie aeree; quelle

COLPHARMA EASY 2 DR DOG

Prezzo (euro): **50**
Tipologia: **Aria compressa**
Alimentazione: **Elettrica**

Dimensione particelle (Mmad): **3,57 µm**
Rumorosità: **55 dB**
Velocità di nebulizzazione: **0,45 ml/min**
Dotazione: **2 mascherine (adulto + neonato), doccia nasale e 5 filtri aria di ricambio**

7,5

LAICA MD6026P

Prezzo (euro): **50**
Tipologia: **Ultrasuoni**
Alimentazione: **Elettrica**

Dimensione particelle (Mmad): **3,4 µm**
Rumorosità: **40 dB (a 1 metro)**
Velocità di nebulizzazione: **Circa 0,4 ml/min**
Dotazione: **2 mascherine (adulto + neonato), 40 ampolle**

7

OMRON NAMI CAT

Prezzo (euro): **43**
Tipologia: **Aria compressa**
Alimentazione: **Elettrica**

Dimensione particelle (Mmad): **4,3 µm**
Rumorosità: **58 dB**
Velocità di nebulizzazione: **0,35 ml/min**
Dotazione: **2 mascherine (adulto + neonato)**

7,5

PIC SOLUTION AIRPROJET PLUS

Prezzo (euro): **63**
Tipologia: **Ultrasuoni**
Alimentazione: **Elettrica**

Dimensione particelle (Mmad): **3,81 ± 0,18 µm**
Rumorosità: **Circa 39 dB (a 50 cm)**
Velocità di nebulizzazione: **Non indicato**
Dotazione: **1 mascherina (2 in 1 per adulti e bambini)**

6,9

Legenda

Eccellente (10-9,1)
Ottimo (9-8)
Buono (7,9-7)
Medio (6,9-6)
Mediocre (5,9-4)
Scarso (sotto 4)

Come abbiamo dato i giudizi
Nella valutazione finale hanno pesato allo stesso modo la dimensione delle particelle (privilegiate quelle intorno ai 2 µm) e la velocità di nebulizzazione (premiate le più basse). Nella gradazione dei voti, all'interno degli stessi giudizi, abbiamo preferito i modelli più silenziosi.

comprese tra 4,5 e 7,5 µm possono raggiungere le medie vie aeree e i bronchi e quelle inferiori a 4,5 µm possono arrivare nelle vie aree periferiche e negli alveoli. Molto dipende da cosa si vuole curare, ma da un punto di vista farmacologico, sono le vie aeree più profonde ad avere una maggiore densità di recettori beta-2 adrenergici e corticosteroidi, di conseguenza, la dimensione ideale delle particelle dovrebbe essere compresa nell'intervallo 1-5, meglio se vicina ai 2 µm. Alla luce di questo, abbiamo dato un giudizio eccellente ai dispositivi che indicano una dimensione di particelle inferiore a 4 µm, come i due aerosol Chicco, Colpharma Easy Dr Dog, Laica MD6026P e PicSolution Airroject plus e, a lato opposto, un giudizio medio a chi indica in modo troppo generico un valore inferiore a 5, come l'altro modello Laica e il Meowyn.

Velocità di nebulizzazione

Anche la velocità a cui l'aerosol è generato può influire sulla frazione di farmaco trasportata alle vie respiratorie inferiori. Gli aerosol con una velocità molto alta tendono a depositarsi prevalentemente nelle vie aeree superiori piuttosto che in quelle inferiori. Il flusso più lento minimizza la deposizione orofaringea e sulle vie respiratorie superiori e aumenta il trasporto e la deposizione distali. Abbiamo così privilegiato i modelli più lenti come l'Aidisy (0,1 ml di farmaco al minuto), il Flaem (0,19) e il ChiccoEasy Breath (0,2) e il Beurer (>0,2). Al contrario, velocità superiori a 0,4 ml al minuto ottengono un giudizio medio; mediocre quando questo valore non è indicato. Bisogna precisare che anche il respiro del paziente può influenzare la deposizione delle particelle. Una respi-

Bambini

Legenda

Eccellente (10-9,1)

Ottimo (9-8)

Buono (7,9-7)

Medio (6,9-6)

Mediocre (5,9-4)

Scarso (sotto 4)

Come abbiamo dato i giudizi
Nella valutazione finale hanno pesato allo stesso modo la dimensione delle particelle (privilegiate quelle intorno ai 2 µm) e la velocità di nebulizzazione (premiate le più basse). Nella gradazione dei voti, all'interno degli stessi giudizi, abbiamo preferito i modelli più silenziosi.

JOSSIS

Prezzo (euro): **40**
Tipologia: **Ultrasuoni**
Alimentazione: **USB-C ricaricabile**

Dimensione particelle (Mmad): **1-5 µm**
Rumorosità: **< 25 dB**
Velocità di nebulizzazione: **>0,25 modalità bambino, >0,40 ml/min modalità adulto**
Dotazione: **2 mascherine (adulto + neonato)**

6,9

LAICA NE2014

Prezzo (euro): **42**
Tipologia: **A pistone**
Alimentazione: **Elettrica**

Dimensione particelle (Mmad): **<5 µm**
Rumorosità: **65 dB**
Velocità di nebulizzazione: **0,25 ml/min**
Dotazione: **2 mascherine (adulto + neonato), forcella nasale, 5 filtri di ricambio**

6,9

AIDISY

Prezzo (euro): **37**
Tipologia: **Ultrasuoni**
Alimentazione: **Elettrica**

Dimensione particelle (Mmad): **1-5 µm**
Rumorosità: **≤ 60 dB**
Velocità di nebulizzazione: **0,1-0,25 ml/min**
Dotazione: **1 mascherina, 10 filtri di ricambio**

6,9

MEOWYN AEROSOL

Prezzo (euro): **38**
Tipologia: **Ultrasuoni**
Alimentazione: **USB-C ricaricabile**

Dimensione particelle (Mmad): **<5 µm**
Rumorosità: **≤ 25 dB**
Velocità di nebulizzazione: **Non indicata**
Dotazione: **2 mascherine (adulto + neonato) e cavo di ricarica**

5

razione lenta e profonda, con pause di alcuni secondi, promuove per gravità la deposizione nelle vie aeree inferiori, mentre una frequenza più elevata aumenta la quantità di particelle che si depositano nell'orofaringe.

Rumorosità

La rumorosità è un fattore molto importante per valutare il comfort di utilizzo di questo tipo di dispositivi (c'è addirittura chi consiglia di utilizzarli mentre i bambini dormono). Ecco perché i progressi principali fatti dai produttori riguardano proprio una maggiore silenziosità che abbiamo deciso di premiare quando inferiore a 40 decibel. Valori compresi tra i 25 e i 35 decibel, infatti, corrispondono al silenzio notturno o a rumori simili al fruscio delle foglie. Decibel compresi tra 40 e 50 sono già indicativi di un ambiente domestico, mentre valori superiori a 60 sono da associare a rumori fastidiosi. Gli aerosol più silenziosi tra quelli analizzati sono il PicSolution AIRProject plus e il Meowyn, mentre i più rumorosi sono il Chicco Super Soft Rana e il Laica NE04 che, insieme al modello Aidisy, hanno ottenuto una penalità.

Dotazione e alimentazione

Abbiamo indicato anche la dotazione di accessori utili come la doppia mascherina ed eventuali docce o forcelle nasali, e la possibilità di ricarica tramite cavo Usb che permette l'utilizzo dell'aerosol in mobilità o comunque lontano da una presa elettrica. Piccole comodità che, però, non hanno influito nel giudizio.

La lunga moda italiana (non sempre efficace)

Nei paesi del Nord Europa l'aerosol si usa solo negli ospedali, mentre in Italia è presente in moltissime case. Un'alternativa? Il distanziatore che facilita un corretto assorbimento del farmaco in pochi respiri completi

Non tutti i pediatri sono favorevoli all'aerosol. O comunque non tutti credono che debba essere usato per qualsiasi tipo di infezione respiratoria perché potrebbe addirittura essere controproducente. Diversi studi scientifici hanno dimostrato l'efficacia dell'aerosol per bronchiolite, bronchite asmatica e laringite, mentre non ci sono evidenze di effetti benefici su raffreddore e influenza stagionale, faringite, tonsillite e otite. Molti esperti sostengono che solo nella metà dei casi per cui l'aerosol è prescritto sia effettivamente utile. C'è chi tira in ballo motivazioni culturali, secondo cui in Italia se ne fa un uso così diffuso perché è un modo per tranquillizzare i genitori, che di fronte a comuni malanni di stagione vogliono ricevere comunque un'indicazione terapeutica. Come ha spiegato in vari convegni Susanna Esposito, professore ordinario di Pediatria all'Università di Perugia e presidente dell'Associazione mondiale per le malattie infettive e i disordini immunologici (WAidid), la terapia con aerosol ha senso per la cura della bronchiolite, della bronchite asmatica e della laringite mentre non serve nella rinofaringite, nella faringo/tonsillite e nell'otite media acuta. In questi casi, anzi, potrebbe addirittura essere controproducente, in quanto seccando le mucose le predispone all'attecchimento di germi. Per il classico raffreddore o le riniti allergiche è meglio eseguire dei lavaggi nasali con soluzione fisiologica o ipertonica che hanno proprietà decongestionanti e idratanti sulle mucose e fluidificanti delle secrezioni nasali e bronchiali. È anche possibile usare l'acqua di mare e quella termale come prevenzione, soprattutto se si vive in zone particolarmente inquinate o per ridurre la frequenza dei disturbi respiratori.

L'aerosol è il modo ideale di somministrare alcuni farmaci, come gli antibiotici, i broncodilatatori e i corticosteroidi, solo nell'area nella quale devono agire e solo per determinate patologie. Ma anche in questi casi, bisogna farlo esclusivamente sotto prescrizione medica perché altrimenti si scatenano gli effetti collaterali. Proprio i farmaci a base di cortisone per aerosol sono finiti nel mirino dell'Associazione culturale pediatri (Acp), libera associazione di 2.500 pediatri ospedalieri e universitari che, nella classifica delle 5 pratiche a rischio di inappropriatezza, ha inserito al primo posto "l'uso abituale di cortisonici inalatori nelle infiammazioni delle prime vie respiratorie dei bambini. Tale pratica, se prolungata nel tempo, è associata a effetti collaterali, come il mughetto in bocca (micosi dovuta alla candida), perché il cortisone indebolisce il sistema immunitario, irrita le mucose della gola o delle cavità nasali, con sanguinamenti o possibile peggioramento del raffreddore".

Un'alternativa all'aerosol, purtroppo ancora poco diffusa in Italia, è il distanziatore che facilita la somministrazione di spray predosati in pazienti non collaboranti, come i bambini piccoli. Spesso i pediatri consigliano l'aerosol perché in Italia siamo poco abituati all'uso del distanziatore, ma quest'ultimo è più indicato per un corretto assorbimento del farmaco che viene inalato dal paziente in pochi atti respiratori completi. Nei paesi del Nord Europa l'aerosol si usa praticamente solo negli ospedali, mentre le famiglie sono molto più abituate all'uso del distanziatore. In Italia pare invece che sia dura a morire la moda dell'aerosol, diffusa soprattutto dagli anni 70, legata all'abuso di farmaci come i mucolitici per sciogliere le secrezioni e i cortisonici contro le infiammazioni.

Una soluzione (fisiologica) per ogni problema

Con il dottor Petrone, specialista in Otorinolaringoiatria, abbiamo fatto un quadro delle varie soluzioni fisiologiche in commercio, dall'acqua di Sirmione alle fialette ipertoniche, per capire quali usare (e perché costano così tanto)

Tra i sostenitori dell'utilizzo dell'aerosol, per curare soprattutto le patologie delle vie respiratorie alte, c'è il dottore Paolo Petrone, specialista in Otorinolaringoiatria e chirurgia di testa e collo, docente universitario e membro di diverse società medico-scientifiche. Come prima cosa il dottor Petrone sottolinea come l'aerosol sia un dispositivo che viene usato quasi esclusivamente in Italia. "Per le vie respiratorie alte ha una funzione importante perché va a umidificare e fluidificare i muchi, facilitandone l'espulsione, e aiuta a ripristinare le cellule delle ciglia che così funzionano meglio e diventa più facile liberarsi dai batteri". Con il dottor Petrone abbiamo approfondito la differenza tra le soluzioni fisiologiche che troviamo in commercio e che, soprattutto in questo periodo dell'anno, abbondano sugli scaffali di supermercati, farmacie e parafarmacie.

Dottor Petrone, che differenza c'è tra le varie soluzioni, dalle isotoniche alle ipertoniche, dalle fialette monouso alle bottiglie da mezzo litro?

Con l'inverno le quantità di soluzioni per aerosol che si vendono sono incredibili e ci sono delle differenze di costi enormi tra i prodotti. Ad esempio un boccione di soluzione isotonica, che normalmente viene usata per fare lavaggi nasali, costa circa 2,50 euro per mezzo litro mentre le fialette monouso possono arrivare a costare anche 20 euro a scatola. I produttori giustificano questa differenza di prezzo con delle ragioni scientifiche perché alcune tipologie di fialette monouso contengono acido ialuronico che, secondo alcune ricerche, aiuta a riepitelizzare la mucosa, oppure lo xilitolo che ha una funzione antibatterica. Il prodotto, quindi, dà qualcosa in più rispetto alla soluzione fisiologica pura che non contiene nient'altro. Inoltre le fialette dovrebbero essere sterili, a patto che non vengano toccate da tante persone. Tuttavia non sempre queste fialette vengono sterilizzate, perché

Pro e contro dell'aereosol

- Dosi di farmaco inferiori (fino a un decimo) rispetto a quelli presi per bocca
- Maggiore rapidità degli effetti e minore frequenza di effetti collaterali rispetto alla via sistemica
- Migliore accettabilità rispetto alla somministrazione per via iniettiva

- Deposizione polmonare di una parte limitata della dose totale del farmaco
- Deposizione e riproducibilità della dose influenzate dall'utilizzo del dispositivo e dal pattern respiratorio
- Mancanza di adeguate conoscenze sull'uso ottimale dei vari device da parte di pazienti e medici

in alcuni casi sono semplicemente igienizzate attraverso un processo che si chiama gamma in radiazione, efficace per abbassare la carica microbica, ma che non le rende sterili. E comunque questo processo, soprattutto se viene fatto da laboratori esterni all'azienda, fa aumentare il costo finale per il consumatore. Inoltre questi prodotti dovrebbero essere sottoposti a un controllo qualità ed essere sempre accompagnati da studi di stabilità, che danno evidenza della conformità rispetto a tutte le sue caratteristiche tecniche e della capacità di mantenerle durante tutta la durata di vendita. Ancora, da un punto di vista del packaging, queste fialette non sono tutti uguali: c'è quella con il beccuccio che si aggancia direttamente alla siringa, per evitare che il prodotto entri a contatto con l'aria. Quasi mai, però, il paziente è consapevole di queste differenze e crede che i prodotti siano tutti uguali, anche perché le aziende stesse non hanno interesse a comunicare in modo chiaro l'uso medico più adeguato per orientare il paziente verso la scelta più giusta.

I lavaggi nasali riducono davvero la durata e l'intensità del raffreddore nei bambini? Come si effettuano nella maniera più corretta?

Dal punto di vista medico queste fialette servono in linea generale per fare i lavaggi nasali soprattutto ai bambini molto piccoli. Se le compro per fare l'aerosol non hanno molto senso: una volta aperte, non andrebbero conservate perché perdono la loro caratteristica di sterilità. La domanda da porsi è rispetto all'utilizzo che bisogna farne. Se vogliamo fare dei lavaggi preventivi, va benissimo una semplice soluzione fisiologica, mentre se dobbiamo curare una sinusite o fare l'aerosol ai bambini, meglio le fialette sterili. Io consiglio spesso la soluzione ipertonica, perché ha un effetto su tante patologie e di fatto aiuta a espellere i muchi favorendone il distacco dalla mucosa. Più è elevata la percentuale di sale, più si ottiene questo effetto; di solito la concentrazione di sodio cloruro è superiore al 3%. In commercio ci sono una marea di prodotti con diverse percentuali di sale e ci sono anche aziende che vendono solo i sali da aggiungere all'acqua, una volta che la si porta a ebollizione. Per altri prodotti, come l'acqua di Sirmione, una soluzione fisiologica addizionata di ioni di origine termale, non ha senso l'uso per lavaggi normali, in un paziente sano, mentre ne ha per funzioni terapeutiche ed è consigliata se si hanno sinusiti ricorrenti o problemi di adenoidi e tonsille. Molto utili per effettuare i lavaggi sono le docce nasali, che utilizzano un getto di soluzione salina o fisiologica per pulire e drenare muco dalle narici, o gli atomizzatori che, però, vanno bene per un utilizzo occasionale perché hanno anche controindicazioni.

Il messaggio finale è che i prodotti non sono tutti uguali e la differenza di costo a volte ha un senso ma va canalizzata in relazione a quello di cui il paziente ha bisogno. Purtroppo in molti casi quello che paghiamo in più è quello che c'è intorno al prodotto.

Gocce nasali? Riducono il raffreddore di due giorni

Secondo uno studio condotto di recente dal team di Steve Cunningham dell'Università di Edimburgo e presentato al congresso dell'European respiratory society (Ers), l'uso di gocce nasali saline può ridurre la durata del raffreddore comune nei bambini di ben due giorni e può contribuire a ridurre il rischio di trasmissione ai familiari, con un beneficio sui costi complessivi di questa diffusa malattia. "I bambini hanno fino a 10-12 infezioni del tratto respiratorio superiore all'anno - spiega Steve Cunningham - quelle che noi chiamiamo raffreddori, che hanno un grande impatto su di loro e sulle loro famiglie. Esistono farmaci per migliorare i sintomi, come il paracetamolo e l'ibuprofene, ma non esistono trattamenti in grado di far guarire più rapidamente un raffreddore".

Il gruppo di ricerca ha coinvolto 407 bambini fino ai 6 anni. Di questi, durante il periodo di studio, 301 hanno contratto il raffreddore: a 150 sono state somministrate gocce nasali di soluzione salina ipertonica al 2,6% circa, preparate e somministrate dai genitori, opportunamente istruiti. Agli altri 151 coetanei, invece, sono state somministrate solamente le cure standard, senza lavaggi nasali. Cosa è emerso? I bambini che usavano gocce nasali di acqua salata avevano sintomi del raffreddore per una media di 6 giorni, mentre quelli trattati con le cure abituali li avevano per 8 giorni. E i bambini trattati con soluzioni saline "avevano bisogno di meno medicinali durante la loro malattia". Inoltre, l'uso di gocce nasali a base di acqua salata ha mostrato un impatto positivo sulla diffusione del raffreddore all'interno delle famiglie. Solo il 46% dei nuclei familiari in cui i bambini hanno ricevuto le gocce ha riferito di aver contratto il raffreddore, rispetto al 61% delle famiglie che seguivano la cura abituale. L'82% dei genitori ha osservato che l'uso delle gocce ha aiutato il bambino a guarire più velocemente e l'81% ha dichiarato che continuerà a utilizzarle.

Secondo Cunningham, il motivo per cui le soluzioni saline possono aiutare a ridurre i tempo di guarigione dal raffreddore sta nel contenuto di cloruro. "Il cloruro è usato dalle cellule che rivestono il naso e la trachea per produrre acido ipocloroso, che usano per difendersi dalle infezioni virali. Somministrare cloruro supplementare alle cellule di rivestimento aiuta a produrre più acido ipocloroso. E ciò contribuisce a sopprimere la replicazione virale, riducendo la durata dell'infezione virale e, quindi, quella dei sintomi".

Il microonde brucia la zuppa

Per prevenire il rischio **botulino** il ministero della Salute chiede che i **piatti pronti vegetali** siano **bolliti** per almeno 5 minuti. Il risultato? Un cibo **poco invitante** e un elettrodomestico bocciato per questi prodotti

di **Enrico Cinotti**

Contro il rischio botulino, che a Roma ha causato una vittima, il ministero della Salute ha sancito che i tempi per riscaldare al microonde indicati dai produttori sulle zuppe pronte sono insufficienti: "Devono bollire per almeno 5 minuti". Fin qui un'attesa "umana", si potrebbe pensare. Ma quanto tempo impiega il prodotto a raggiungere l'ebollizione? Dai 7 agli 11 minuti a seconda della composizione della zuppa, come ci confermano le stesse aziende. Dunque per essere sicuri dovremmo riscaldare queste prodotti dai 12 ai 16 minuti. Il Salvagente ha usato proprio questi tempi per mettere alla prova più di una zuppa. Con quale risultato? La prova fotografica la trovate nelle pagine seguenti: in sintesi, le zuppe diventano immangiabili e il microonde risulta davvero poco adatto perché alla fine si "mangia" il prodotto, ossia lo rende secco e poco appetitoso.

Riscaldare non basta

Nei mesi scorsi sono stati registrati diversi casi

di intossicazione da botulino e a ottobre la morte di una donna a Roma è stata associata al consumo di una vellutata ai carciofi acquistata al supermercato. Dopo questa tragedia il ministero della Salute e Iss, l'Istituto superiore di sanità, hanno messo in evidenza che i tempi di cottura indicati sulle confezioni delle zuppe pronte - in media 3-5 minuti al microonde - non tutelano il consumatore dall'insorgenza del botulino. In una circolare indirizzata il 31 ottobre scorso alle associazioni di categoria, il ministero della Salute, sentito l'Iss, scrive: "In attesa di eventuali ulteriori approfondimenti tecnico-scientifici da parte dell'Iss, la soluzione più rapida e più prudenziale appare essere quella di indicare nell'etichetta del prodotto, e in caratteri ben evidenti, la dicitura 'far bollire il prodotto per almeno 5 minuti'".

Il risultato immediato è che tutte le indicazioni sulle tempistiche di preparazione oggi riportate dai principali produttori di zuppe pronte refrigerate (questi piatti sono tecnicamente chiamati REPFEDs - REfrigerated Processed Food with Extended Durability) sono sbagliate, ovvero sottostimati e quindi non in grado di poter disattivare il batterio killer e dunque vanno modificate. I produttori, come hanno spiegato al Salvagente, si sono adeguati riportando in etichetta le tempistiche suggerite dalle autorità sanitarie. Ma il problema sembra tutt'altro che risolto.

Il botulino in questi prodotti può insorgere perché non viene rispettata la catena del freddo lungo la filiera (soprattutto una volta acquistata al supermercato e trasportata a casa) o perché le modalità di preparazione non sono idonee.

Partiamo da alcuni punti deboli di questi piatti pronti. Scrive ancora il ministero della Salute sulla base delle indicazioni ricevute da Iss: "I trattamenti termici di pastorizzazione (90°C per almeno 10 minuti o trattamenti equivalenti) non sono in grado di disattivare le spore di C. botulinum del gruppo I". Non solo. "La sicurezza microbiologica rispetto al pericolo clostridi produttori di BoNTs (la tossina botulinica, ndr) è assicurata soltanto se viene scrupolosamente rispetta la catena del freddo (conservazione a temperatura ≤ 6°C) per tutta la shelf life del prodotto". Tuttavia, rileva Iss, "le temperature medie dei frigoriferi domestici sono comprese fra 8,5°C e 9,5°C". Ovvero troppo alte.

Sulle modalità di preparazione poi le autorità sanitarie rilevano altre criticità: "I REPFED a base di prodotti vegetali (come ad esempio vellutate, zuppe, zuppe con cereali) devono essere considerati ready to heat (prodotti da rigenerare) e in etichetta dovrebbero essere riportate anche le indicazioni di temperatura efficaci per la distruzione termica delle BoNTs (che sono maggiori rispetto a 70°C per 2 minuti necessarie per la disattivazione di Listeria monocytogenes). Non essendo presenti in letteratura dati certi sui tempi minimi di denaturazione termica delle BoNTs nelle varie referenze di REPFED, l'indicazione di sicurezza più prudenziale appare essere 'far bollire il prodotto per almeno 5 minuti'. Questa tipologia di indicazione è facilmente attuabile sia in cucina sia in luoghi come quelli di lavoro in cui possono essere presenti solo piastre scaldanti o forni a microonde. L'ebollizione è facilmente identificabile e non richiede l'utilizzo di un termometro per verificare il raggiungimento della temperatura minima necessaria per la disattivazione termica delle BoNTs". Bontà loro, ci viene da esclamare: riscaldare per 15 minuti una zuppa pronta non solo creerà ingorghi in sala mensa, ma soprattutto, come mostra la nostra prova, il microonde, a queste condizioni, non risulta adatto, perché rende secca e quasi bruciata la zuppa.

Il contenitore cosa cederà?

Il ministero della Salute tuttavia con la circolare mette le mani avanti e chiede in via prudenziale ai produttori di indicare ai consumatori tempi di cottura più lunghi. Con quali conseguenze sui contenitori in plastica? Sono idonei quelli attuali a non rilasciare nell'alimento contaminanti plastici per tempistiche superiori ai 3 minuti e per temperature necessarie all'ebollizione di 5 minuti? Le domande sono più che legittime anche se le prove di cessione alle quali le vaschette in polipropilene (PP5) usate per le zuppe pronte devono resistere senza rilasciare contaminanti sono molto severe (un'ora a 121 gradi): allungare di 10-12 minuti il riscaldamento dunque non dovrebbe compromettere l'uso dei contenitori in plastica, visto che sono sottoposti a stress termici più lunghi e intensi.

Tempi lunghi e il risultato è tutt'altro che invitante

Abbiamo riscaldato alcune zuppe alla luce delle nuove indicazioni sulla sicurezza alimentare.
Le foto parlano da sole

Come da indicazioni del produttore, abbiamo forato la pellicola protettiva prima di inserire la zuppa nel microonde a 700 W

11 minuti per raggiungere l'ebollizione

5 minuti di bollitura come prevede il ministero della Salute

Dopo 16 minuti di "cottura" la zuppa è evidentemente secca e in parte "bruciacchiata": all'assaggio non è risultata affatto buona

“Non useremo conservanti e le vaschette sono sicure”

Abbiamo chiesto a DimmidiSì, Zerbinati ed Euroverde, come si regoleranno rispetto alle indicazioni del ministero della Salute. Sulle etichette compaiono le nuove tempistiche, tutti escludono l’aggiunta di additivi e sulle cessioni...

È un mercato florido che però rischia di essere messo in crisi dalle nuove norme sulla sicurezza alimentare. Pratiche, economiche, presentate come naturali ed esaltate perché prive di additivi, le zuppe pronte sono sempre più una delle soluzioni usate per risolvere i pranzi fuori casa, specialmente nei posti di lavoro. Una fetta di mercato che in pochi anni ha conquistato circa 30 milioni di fatturato con oltre 4,5 tonnellate vendute ogni anno. Nei banco frigo le accoppiate legumi e cereali oppure legumi e verdure (ma non mancano i mix con le tre componenti) sono tra le più gettonate in un segmento di mercato dove grandi marchi e insegne private della Grande distribuzione e dei discount fanno a gara per proporre ricette inedite, aggiungendo sempre qualche nuova variante.

Il pericolo botulino e l’intervento del ministero della Salute sui tempi di preparazione domestica di questi prodotti però stanno creando molti problemi.

Se nell’immediato dovranno essere ridefinite tutte le etichette che riportano tempi di cottura sottostimati - e molti produttori si sono già adeguati - l’Istituto superiore di Sanità suggerisce l’utilizzo di conservanti per prevenire il botulino in alternativa ai tempi di riscaldamento più lunghi. Nei salumi ad esempio vengono usati i nitrati per evitare l’insorgenza della tossina killer. Iss, nella circolare del ministero della Salute, ipotizza: “L’utilizzo di sostanze ad azione conservante come il sorbato di sodio necessita di profonde modifiche nella formulazione delle referenze attualmente in commercio e richiederebbe in ogni caso una validazione del processo nonché la determinazione della shelf life mediante challenge test”. Al di là dell’utilizzo del sorbato di sodio considerato genotossico e comunque associato a un cattivo odore secondo diversi studi, l’uso di additivi toglierebbe alle zuppe pronte quell’aura di prodotto sano e naturale che vantano.

Sentite dal Salvagente, DimmidiSì, Euroverde e Zerbinati, le aziende leader del settore, ci hanno risposto che l’impiego dei conservanti non è la risposta a cui stanno pensando. Sulle confezioni hanno riportato le nuove indicazioni suggerite dalla Salute “Far bollire per almeno 5 minuti” al posto (o accanto, a seconda se le etichette sono state ristampate) delle vecchie indicazioni che prevedevano un blando “In microonde riscaldare per 3 (o 5, a secondo dei prodotti, ndr) minuti”.

Tuttavia per portare a ebollizione la zuppa e farla bollire per 5 minuti ci vuole altro tempo: difficile da verificare in microonde - anche perché spesso i produttori suggeriscono non di rimuovere ma solo di forare la pellicola - e altrettanto complicato viste le temperature dell’elettrodomestico a disposizione. Molti modelli infatti arrivano fino a 700 W mentre sulle confezioni è suggerito addirittura un “wattaggio” di 800 se non di 900.

Quanto serve per raggiungere l’ebollizione? Dalle nostre prove si arriva tranquillamente oltre i 10 minuti. La domanda l’abbiamo girata ai tre produttori. Da DimmidiSì spiegano: “Si nota una forte variabilità che dipende dal tipo di elettrodomestico e dalla sua regolazione, dalla tipologia e dal formato del prodotto stesso (ad esempio monoporzione o due porzioni). Da prove empiriche interne si evince che, mediamente, l’inizio della bollitura avviene tra 7-11 minuti”. Euroverde conferma i tempi lunghi prima di arrivare alla bollitura in microonde: “Non sono ancora stati stabiliti con esattezza i tempi ne-

cessari a raggiungere la bollitura del prodotto con l'utilizzo del microonde. Stiamo lavorando, con il supporto di laboratori, per poter validare i tempi e il processo di bollitura dei prodotti tramite microonde. Ad oggi, i primi dati, mostrano un tempo variabile in base alla tipologia e quantità di prodotto impiegato e alla potenza e alla tipologia di microonde impiegato, mediamente l'inizio della bollitura avviene dopo i primi 8-10 minuti". Meno netta la risposta di Zerbinati: "Non è possibile dare una risposta a questa domanda unica per tutti i prodotti, perché vanno considerate diverse variabili, come la tipologia di elettrodomestico utilizzato, la sua regolazione, il tipo di referenza e la quantità del prodotto".

Un'altra questione che preoccupa i consumatori è il rischio che con tempi più lunghi il contenitore in plastica ceda contaminanti all'alimento. Le aziende tendono a rassicurare. Da Zerbinati spiegano: "Secondo le indicazioni dell'OM5, per essere messi in commercio, tutti i contenitori dei nostri prodotti sono stati testati a temperature superiori a quelle necessarie alla cottura in microonde e quindi garantiscono l'assenza di cessione anche aumentando tempi e temperature".
Da DimmidiSì confermano: "I nostri contenitori sono sottoposti a prove di migrazione in condizioni OM5. Sono stati testati a temperature superiori a quelle necessarie all'utilizzo in microonde e quindi garantiscono l'assenza di cessione".
Le prove OM5 previste dai regolamenti europei sui Moca, (i materiali che entrano in contatto con gli alimenti), su queste vaschette prescrivono che devono resistere (quindi non deformarsi e soprattutto non rilasciare sostanze tossiche) fino a un'ora di "cottura" a 121 gradi. Dalle nostre prove di sicuro fino a 16 minuti di cottura i contenitori non si sono deformati. Non possiamo però garantire sull'assenza di cessione perché, come ci spiega un tecnico del settore, "tutte le vaschette oggi in commercio andrebbero sottoposte a nuovi test, alla luce del le indicazioni del ministero della Salute. Risolvere il problema con una semplice ri-etichettatura non può escludere il rischio di migrazione di componenti nel cibo".

Zuppa e glifosato: i risultati del nostro test

In sei zuppe pronte su 12 abbiamo rilevato glifosato: le concentrazioni sono state molto basse ma la presenza di una sostanza probabile concerogena che anche a dosi considerate sicure per l'uomo può favorire l'insorgere di malattie tumorali non ci ha mai tranquillizzato. È questo il risultato principale che emerge dai dati del test pubblicati dal Salvagente nel marzo 2024. Non solo: la presenza di altri pesticidi, seppur spesso in tracce, è quasi una costante - non certo un fiore all'occhiello per un prodotto che si presenta come sano e naturale - e ha caratterizzato i giudizi delle nostre analisi, anche se non mancano gli esempi di prodotti completamente puliti. E proprio da questi vogliamo partire: a salire sul podio con un giudizio "Eccellente" troviamo la Zuppa con lenticchie e fagioli Zerbinati, la Bio zuppa di verdure e legumi con farro e grano saraceno a marchio Esselunga e la minestra di verdure (ortaggi e legumi) Viviverde Bio di Coop. Il glifosato invece ha fatto capolino in sei prodotti: Esselunga - Zuppa di verdure alla toscana (in tracce, ovvero sotto il Loq), Euroverde - Bontà di stagione zuppa di lenticchie (in tracce), Conad - Zuppa alla toscana (0,019 mg/kg), DimmidiSì - Le zuppe fresche zuppa ortolana (0,067 mg/kg), Almaverdebio - Zuppa toscana (in tracce) e Lidl Vallericca bio zuppa alla toscana (in tracce).Da precisare che per questo erbicida, né per altri pesticidi non esistono limiti alla concentrazione perché negli alimenti misti, come le zuppe, non si può identificare la fonte.
Chiudono la classifica con Scarso la zuppa Almaverdebio, quella di Lidl e Eurospin Foglia verde zuppa alla toscana.

NOI DI TODIS CI DOMANDIAMO SEMPRE COME SARÀ IL FUTURO.

L'attenzione all'ambiente è stato il filo conduttore di molte attività che abbiamo avviato nell'ultimo anno: una campagna per sostenere i nostri affiliati ad affidarsi a fonti di energia rinnovabili; l'adozione di packaging realizzati con "Social Plastic", un'innovativa plastica riciclata con un ruolo sia ecologico che sociale; la messa in funzione dell'impianto fotovoltaico di 500kW presso il centro di distribuzione che lo rende autosufficiente sul piano energetico.
***C'è ancora tanto da fare ma a noi le sfide piacciono**!*

Todis
BUONGIORNO CONVENIENZA

a cura di **Chiara Coretti**

Europa

Aloe, la Corte di Giustizia cancella i sospetti di cancerogenicità

Una sentenza della Corte di Giustizia dell'Unione europea ha annullato il Regolamento 468/2021, che vietava la commercializzazione di aloe e dei suoi preparati contenenti derivati dell'idrossiantracene (Had) negli alimenti, oltre a imporre restrizioni sulla vendita di piante come senna, rabarbaro, frangula e cascara. In base a un parere dell'Efsa, gli Had erano stati ritenuti potenzialmente genotossici e cancerogeni, ma le aziende del settore avevano contestato il divieto che colpiva indiscriminatamente anche prodotti derivati dal gel interno della foglia di aloe, che non contengono livelli significativi di Had. La Corte ha accolto le richieste delle aziende evidenziando come il divieto fosse privo di una base scientifica solida e sproporzionato rispetto ai rischi.

Repubblica Ceca

Energy drink, si va verso il divieto ai minori di 15 anni

La Repubblica Ceca si prepara a vietare la vendita di bevande energetiche ai minori di 15 anni. La nuova legge, approvata a novembre, mira a regolamentare queste bevande al pari di alcool e tabacco, richiedendo l'identificazione per l'acquisto e vietandone la vendita nelle scuole. Misure simili sono già in vigore in altri paesi: in Polonia, ad esempio, il divieto riguarda tutti i minori di 18 anni, mentre Lituania e Lettonia hanno introdotto restrizioni già nel 2016, seguite dalla Turchia nel 2018. Questi divieti riflettono la crescente consapevolezza dei pericoli legati al consumo di queste bevande.

Lenti (troppo) a contatto con il biossido di titanio

Nonostante le lenti a contatto siano usate in tutto il mondo e offrano ormai correzioni per una gamma sempre più ampia di problemi visivi, resta un alone di opacità sulla loro sicurezza. La rivista francese 60 Millions de consommateurs ha analizzato 10 paia di dispositivi morbidi mensili, selezionando le marche più diffuse, tra cui Alcon, Cooper Vision, Johnson & Johnson e Bausch+Lomb. Le analisi hanno cercato tracce di Pfas, microplastiche, bisfenolo A e altre 240 sostanze "altamente preoccupanti" (SVHC). Inoltre, sono state valutate la presenza di biossido di titanio e la facilità con cui le lenti possono ospitare batteri, aumentando il rischio di infezioni oculari.

I risultati del test

Iniziamo con le buone notizie. Il test non ha rilevato tracce di Pfas, in contrasto con quanto emerso in un precedente studio americano, che aveva rilevato tracce di queste sostanze in 18 prodotti analizzati, con concentrazioni variabili tra 105 e 20.700 ppm. Queste sostanze, dette inquinanti per sempre, legate a problemi di fertilità, immunità e persino tumori, sono state trovate anche nel sangue di chi usa lenti a contatto, suggerendo un'esposizione superiore rispetto ai non utilizzatori. I risultati del test francese non hanno rilevato neanche il bisfenolo A né di altre sostanze "altamente preoccupanti". Quello che allarma è, invece, la presenza di biossido di titanio in tutte le lenti analizzate, con concentrazioni variabili tra 60.745 e 222.629 µg/l. Questa sostanza, utilizzata per il filtro Uv o la colorazione di manipolazione, è classificata come irritante per gli occhi e potenzialmente cancerogena se inalata in forma nanometrica.
A tal proposito alcuni produttori,

	Cooper Vision Avaira Vitality	Cooper Vision Biomedics 55 Evolution	Bausch+Lomb PureVision 2
Filtro UV	Sì	Sì	No
Migrazione tossicologica	Piuttosto soddisfacente	Piuttosto soddisfacente	Piuttosto soddisfacente
Pfas	Molto soddisfacente	Molto soddisfacente	Molto soddisfacente
Bisfenolo A e SVHC	Molto soddisfacente	Molto soddisfacente	Molto soddisfacente
Biossido di titanio	Soddisfacente	Soddisfacente	Soddisfacente
Microplastiche	Insufficiente	Insufficiente	Insufficiente
Aderenza batterica	Molto soddisfacente	Piuttosto soddisfacente	Soddisfacente
Giudizio finale	Piuttosto soddisfacente	Piuttosto soddisfacente	Piuttosto soddisfacente

Valutazione: Molto soddisfacente - Piuttosto soddisfacente - Soddisfacente - Mediamente soddisfacente - Insufficiente -

come Alcon e Johnson & Johnson, hanno dichiarato che non lo utilizzano nei loro processi di produzione. La variabilità nei risultati indica però che potrebbe esserci una contaminazione da parte di materie prime non dichiarate. Il problema delle lenti è, infatti, che la loro composizione è spesso poco trasparente e ci sono discrepanze tra le dichiarazioni dei produttori e i dati riscontrati. Non mancano poi le microplastiche che, sebbene non siano state rilevate con i metodi iniziali di analisi, sono state visibili al microscopio in tutte le lenti esaminate e questo suggerisce la necessità di ulteriori analisi.

Quali sono i dispositivi migliori e quali i peggiori?

In generale i risultati del test non hanno evidenziato rischi gravi per la salute oculare legati alla migrazione di sostanze pericolose. Si segnalano però alcune differenze tra le marche analizzate: ad esempio le lenti di Alcon, Cooper Vision e Bausch+Lomb hanno mostrato una maggiore consistenza nella composizione, con la presenza di biossido di titanio nelle concentrazioni più basse. La rivista francese ha deciso comunque di non consigliare nessun marchio, in attesa di ulteriori approfondimenti.

	Alcon Air optixaqua	Alcon Total 30	Cooper Vision Biofinity	Acuvue Vita Johnson & Johnson	Ophtalmic SRT spheric
	No	Sì	No	Sì	No
	Piuttosto soddisfacente	Soddisfacente	Piuttosto soddisfacente	Piuttosto soddisfacente	Piuttosto soddisfacente
	Molto soddisfacente	Molto soddisfacente	Molto soddisfacente	Molto soddisfacente	Molto soddisfacente
	Molto soddisfacente	Molto soddisfacente	Molto soddisfacente	Molto soddisfacente	Molto soddisfacente
	Soddisfacente	Soddisfacente	Soddisfacente	Soddisfacente	Soddisfacente
	Molto insufficiente	Molto insufficiente	Molto insufficiente	Insufficiente	Insufficiente
	Soddisfacente	Piuttosto soddisfacente	Insufficiente	Molto insufficiente	Molto insufficiente
	Piuttosto soddisfacente	Piuttosto soddisfacente	Soddisfacente	Soddisfacente	Soddisfacente

Molto insufficiente

Europa

Inquinanti nelle acque minerali Vittel (Nestlé) tra le peggiori

Pesticide action network ha analizzato 19 acque minerali, acquistate in sette paesi europei, riscontrando alti livelli di Tfa, acido trifluoroacetico, la molecola più piccola dei Pfas, che deriva principalmente dalla degradazione dei pesticidi. Per sette campioni, i livelli superano la soglia normativa fissata a 0,1 microgrammi per litro (µg/l) per l'acqua potabile. Con 3,4 µg/l, il record (34 volte superiore al limite) spetta all'acqua minerale naturale Villers, venduta in Belgio e la cui fonte è in Vallonia. A seguire la belga Ordal con 0,47 µg/l e la francese Vittel, marchio venduto del gruppo Nestlé, con 0,4 µg/l.

Spagna

Maxi multa a 5 compagnie aeree: costi extra per posti e bagagli

Ryanair, Vueling, Easyjet, Norwegian e Volotea sono state multate per un totale di 179 milioni di euro dal ministero spagnolo dei Diritti sociali e del consumo per punire alcune pratiche abusive come quella di un costo extra per il bagaglio a mano o per riservare posti per accompagnatori di persone disabili o minori. Le compagnie aeree hanno annunciato che faranno ricorso. Più del 60% dell'importo totale è stato inflitto a Ryanair che ha ricevuto una multa da 107 milioni di euro. Le sanzioni puniscono anche l'impossibilità di pagare in contanti o l'imposizione di tariffe sproporzionate ai passeggeri per la stampa della carta d'imbarco. Il ministero ha criticato anche la mancanza di chiarezza dei prezzi pubblicati nelle offerte delle piattaforme on line della compagnia irlandese.

Regno Unito

Commissioni elevate, Mastercard pronta a risarcire i consumatori

Mastercard ha raggiunto un accordo di principio per risolvere una controversia legale, intentata nel Regno Unito per conto di 46 milioni di consumatori, che accusava l'azienda di imporre commissioni ingiustamente elevate sulle transazioni con carta. Lo riporta il *Financial Times* che riprende una dichiarazione ufficiale in cui il colosso dei servizi finanziari avrebbe espresso la sua intenzione di superare questo caso, che va avanti da anni e che è diventato la prima azione legale di massa per i consumatori a essere approvata nel Regno Unito nel 2021. Nella sua ultima sentenza, il Competition Appeal Tribunal ha affermato che il valore dell'intera richiesta di risarcimento è stato dichiarato dagli avvocati dei ricorrenti pari a 10 miliardi di sterline (12,7 miliardi di dollari).

Germania

Legalizzazione della cannabis in Germania calano i reati

Con l'entrata in vigore della legge per la legalizzazione della cannabis lo scorso 1° aprile in Germania, il numero di reati è diminuito significativamente: tra aprile e ottobre 2024, la polizia di Berlino ha registrato 1.685 crimini legati alla cannabis, rispetto ai 5.315 del 2023. Riduzione in gran parte attribuita alla depenalizzazione del possesso di cannabis per uso personale, che rappresentava quasi l'80% dei reati precedenti. Secondo Vasili Franco, deputato dei Verdi, contrariamente a tutte le dichiarazioni allarmistiche, la legge sta mostrando i primi risultati già dopo pochi mesi.

Pesticidi Pfas, banane e cetrioli i più contaminati

Due terzi delle banane e un terzo dei cetrioli in Italia sono contaminati da pesticidi Pfas. Secondo un nuovo studio di Isde Italia, intitolato "Raccolto tossico: l'ascesa dei pesticidi eterni in frutta e verdura in Europa", i cittadini italiani ed europei sono sempre più esposti ai cocktail di pesticidi trattati con gli inquinanti per sempre attraverso il cibo. Nel decennio 2011-2021 la percentuale di frutta e verdura contenente residui di pesticidi Pfas nell'Ue è quasi triplicata, con un tasso di crescita del 220% per la frutta e del 247% per le verdure.
Lo studio ha dimostrato che i Pfas sono stati deliberatamente introdotti dall'industria nei prodotti pesticidi con l'aggiunta di alcuni atomi di fluoro per aumentarne l'efficacia o risultare come sottoprodotti di degradazione. All'insaputa di agricoltori e consumatori, non essendo menzionata in etichetta.
In Italia, tra il 2011 e il 2021, sono stati valutati complessivamente 46.455 campioni di frutta e verdura: 23 dei 47 pesticidi Pfas selezionati sono stati rilevati in tutti i campioni, che si traduce in un tasso di contaminazione aggregato del 6,2%.
Se guardiamo alla frutta prodotta in Italia, residui di pesticidi Pfas sono stati rilevati nel 17% di tutti i campioni. Banane, pere e pesche i frutti italiani più frequentemente contaminati.
Rispetto alla frutta importata nel 2021, residui di pesticidi Pfas sono stati rilevati nel 22% di tutti i campioni e banane, pompelmi e arance sono stati i frutti importati contaminati più frequentemente.
Leggermente più basso il livello di contaminazione degli ortaggi: residui di pesticidi Pfas sono stati trovati nel 7% dei campioni coltivati in Italia, e gli ortaggi più contaminati sono stati cetrioli, sedano e peperoni. Per quelli importati, la percentuale sale al 13% e sul podio ci sono peperoni, lattughe e fagioli (con baccello).

Pezzotto per vedere calcio in Tv: non è reato penale

Farsi il "pezzotto" per vedere in tv le partire di calcio (e non solo) è un illecito punibile con una sanzione amministrativa di 154 euro, ma non costituisce reato penale. È quanto ha deciso il Tribunale di Lecce nella sentenza che chiude l'inchiesta su 13 persone, accusate di ricettazione per aver acquistato gli accessi Iptv illegali da un gestore di Gallarate. I "pirati" sono stati assolti "perché il fatto non è previsto dalla legge come reato". Una notizia che va in controtendenza rispetto al sistema antipirateria Piracy Shield,

messo in piedi dall'Agcom, che sta destando più di una critica, alla luce dei numerosi errori commessi dalla piattaforma, come l'ultimo caso eclatante del blocco di Google Drive.

Banche

Dal 9 gennaio bonifici istantanei allo stesso costo di quelli ordinari

Dal 9 gennaio anche in Italia tutte le banche saranno obbligate a offrire ai propri clienti la possibilità di eseguire un bonifico istantaneo (per un importo massimo di 100.000 euro) allo stesso costo di quello ordinario. Anche i bonifici ordinari subiranno un'accelerazione: se eseguiti entro le ore 17, dovranno essere accreditati entro il giorno successivo, anche nei fine settimana. Per ridurre il rischio di frodi, dal 9 ottobre 2025 le banche saranno obbligate a verificare la corrispondenza tra il nome del beneficiario e l'Iban fornito, segnalando eventuali incongruenze e bloccando il pagamento in caso di anomalie.

Bollette quadruplicate, class action contro Enel

Le associazioni dei consumatori Adusbef, Assoutenti, Codici, Confconsumatori e Ctcu hanno depositato una class action contro Enel Energia Spa dinanzi al Tribunale di Roma. Al centro dell'azione legale la mancata comunicazione agli utenti in merito alle modifiche delle condizioni tariffarie per le forniture di luce e gas. La società avrebbe omesso di informare correttamente i propri clienti dei rincari dei prezzi in bolletta, con la conseguenza che nel periodo compreso tra luglio 2023 e aprile 2024 centinaia di migliaia di famiglie hanno ricevuto fatture con importi molto più alti, costringendole a esborsi in alcuni casi quadruplicati o

quintuplicati. Le associazioni hanno chiesto al Tribunale di Roma di eliminare o ridurre gli effetti delle violazioni accertate, ricalcolare gli importi in base alle condizioni contrattuali precedenti, rimborsando quanto versato in eccedenza, prevedendo un risarcimento ulteriore di 200 euro a consumatore per il danno subito.

Automobili

Serbatoi Adblue, rimborsi per chi non ha beneficiato di sconti

Si chiude con 7 milioni di rimborsi per tutti gli automobilisti coinvolti nel caso dei serbatoi difettosi Adblue montati su diversi veicoli Citroën e Peugeot. Questi serbatoi richiedevano l'uso dell'additivo Adblue che ha provocato danni alla pompa e al catalizzatore. Già da dicembre 2023 i consumatori hanno beneficiato di sconti e contributi per riparare o sostituire i serbatoi; a queste misure si aggiungono i ristori, nella forma di voucher o rimborsi, per un totale di 700.000 euro per chi, avendo riparato/sostituito il serbatoio prima dell'avvio dell'istruttoria, non ha potuto beneficiare degli sconti previsti dal programma di assistenza. Lo ha deciso l'Antitrust concludendo la verifica del rispetto degli impegni assunti da Groupe Psa Italia e Citroën Automobiles.

]Gas

Bollette

a tutto gas

L'inverno porterà un **salasso** alle famiglie italiane per i costi del riscaldamento. E questo nonostante le rassicurazioni che il passaggio al **mercato libero** avrebbe abbassato i prezzi. Ed è caccia alle **soluzioni per risparmiare**

di **Lorenzo Misuraca**

È stata presentata come l'occasione di alleggerire la pressione sulle finanze delle famiglie italiane grazie alla "mano invisibile" del libero mercato, ma come spesso accade in casi simili, la fine del Servizio a maggior tutela (Smt) nel settore del gas per i clienti domestici, non ha portato affatto i benefici sperati. Anzi, secondo il think tank per il clima Ecco, l'inverno di quest'anno sarà il più caro di sempre per le famiglie italiane che useranno il gas per riscaldare casa, con aumenti del 20% rispetto al periodo di picco post pandemia e addirittura del 68% rispetto al periodi pre-crisi (2019-2020).

Il 10 gennaio 2024, ovvero un anno fa, gli italiani hanno dovuto rinunciare alla coperta di Linus costituita dalla tariffa tutelata, che assicurava costi fissi stabili e un andamento della materia energetica in bolletta proporzionale alle variazioni del mercato all'ingrosso. Le uniche eccezioni, riguardavano e riguardano le categorie vulnerabili che includono gli over 75, i già percettori dei bonus sociali, i beneficiari della 104 e l'utenza servita in un'abitazione di emergenza a seguito di eventi calamitosi. Per loro è continuata la possibilità di approfittare del Smt, per tutti gli altri si è aperto un bivio: optare per la più conveniente tra le offerte disponibili per le proprie esigenze o non scegliere nulla e venire reindirizzati verso una placet in deroga, appositamente prevista, con condizioni economiche e contrattuali definite dall'Autorità ma con componente fissa annuale (Pfix) definita dal venditore. Ad oggi dei 20,4 milioni di utenti domestici totali in Italia, 17,9 milioni sono passati al mercato libero. Rimangono fuori sostanzialmente 2,36 milioni di utenze che rientrano tra i vulnerabili e poco più di 100mila coperte da meccanismi di ultima istanza e di default. Come spiega Arera in un suo report relativo ai mercati dell'energia sui primi sei mesi del 2024 (il più recente a disposizione), "nel settore del gas naturale il tasso di cambio fornitore dei clienti domestici del periodo gennaio-marzo del 2024, pari al 5,5%, è in crescita rispetto ai valori registrati nello stesso periodo del 2023".

Quasi nove clienti domestici su dieci che hanno cambiato fornitore tra gennaio e marzo 2024, erano usciti dal servizio di tutela già in passato e hanno scelto di cambiare nuovamente venditore nel mercato libero. In altre parole, nonostante il tam tam, a buttarsi proattivamente in nuove offerte commerciali, sono stati soprattutto quelli che avevano già mollato gli ormeggi del servizio a maggior tutela. Particolarmente cauti gli over 70. E come dargli torto?

Sempre secondo l'Autorità di settore, a luglio 2024, "la quasi totalità delle offerte disponibili risulta meno conveniente della tutela, per tutti clienti tipo analizzati, sia per le offerte a prezzo fisso che per quelle a prezzo variabile". Per

ulteriore verifica dell'andamento dei prezzi sul primo semestre raccolti dall'Arera, *il Salvagente* ha fatto una verifica confrontando le migliori offerte sul mercato libero da parte di tre grandi operatori del gas: Enel, Edison ed Eni Plenitude registrate a ottobre 2023, con quelle rilevate lo scorso 9 dicembre, attraverso *ilportaleofferte.it*, lo strumento ufficiale di comparazione del Gestore unico. Abbiamo cercato le migliori tariffe in circolazione sia per i nuclei familiari "ridotti", 2 persone che vivono in una casa di 55 mq, che per famiglie da 4 persone (abitazione di 95 mq).

Nel primo caso, le stime di consumo annuo sono di 1.080 metri cubi (Smc) per il metano, mentre per la famiglia con più componenti, siamo partiti da un consumo di 1.845 Smc. Ecco cosa ci dicono i dati nudi e crudi, dopo un anno di mercato libero obbligatorio: con Enel una famiglia spenderà dal 31,6 al 34% in più, Con Edison dal 35 al 38,7%, e peggio ancora con Plenitude: 46-48,5% con una differenza annua che arriva fino a 837,50 euro in più per una bolletta pesantissima da 2.563 euro.

Numeri che da soli si prestano a due tipi di conclusioni. La prima è che chi è stato traghettato a gennaio 2024 verso la Placet in deroga, fa bene ad approfittare della decisione comunicata da Arera di prorogarla per tutto il 2025 (attenzione, però, che il distributore di riferimento potrebbe avervi comunicato variazioni di prezzo entro lo scorso 30 settembre).

La seconda considerazione è valevole per tutti, anche in vista di un rialzo dei prezzi: utilizzare meno possibile il metano per risparmiare, approfittando dei metodi più efficaci ed efficienti disponibili, come proviamo a raccontare in queste pagine.

Famiglia 2 persone (consumo gas: 1.080 Smc annui)	**Offerta migliore proposta dal fornitore dicembre 2024**	**Offerta migliore proposta dal fornitore ottobre 2023**	**Variazione**
Edison	1.542,70 euro annui (Edison Gas Fix12)	1.142,64 euro annui (Dynamic Gas)	400 euro (+35%)
Enel	1.617,34 euro annui (Enel FixWeb Gas)	1.228,79 euro annui (Flex gas)	388,50 euro (+31,6%)
Plenitude (Eni)	1.553,41 euro annui (Sempre Più NoPensieri Gas)	1.064,14 euro annui (Trend fine tutela)	489,30 euro (+46%)

Famiglia 4 persone (consumo gas: 1.845 Smc annui)	**Offerta migliore proposta dal fornitore dicembre 2024**	**Offerta migliore proposta dal fornitore ottobre 2023**	**Variazione annua**
Edison	2.545,33 euro annui (Edison Gas Fix12)	1.835 euro annui (Dynamic Gas)	710,30 euro (+38,7%)
Enel	2.653,57 euro annui (Enel FixWeb Gas)	1.967,60 euro annui (Flex gas)	668 euro (+34%)
Plenitude (Eni)	2.563,98 euro annui (Sempre Più NoPensieri Gas)	1.726,47 euro annui (Trend fine tutela)	837,50 euro (48,5%)

Aumentano le tutele per contratti e modifiche

Con una delibera che è entrata in vigore a inizio anno, l'Arera chiarisce e amplia i diritti degli utenti in caso di vendite a distanza o fuori dai locali commerciali e in presenza di modifiche unilaterali delle condizioni

Dal 1° gennaio sono entrate in vigore nuove regole per i contratti di energia elettrica e gas, con l'obiettivo di offrire maggiori garanzie e trasparenza sia in fase di sottoscrizione di una nuova offerta per i contratti conclusi fuori dai locali commerciali oppure a distanza (come i contratti via telefono), sia in fase contrattuale nel caso di variazioni delle condizioni da parte del venditore. A stabilirlo è la delibera 395/2024/R/com dell'Autorità di settore, l'Arera.

Tra le novità più rilevanti c'è l'obbligo per il venditore nel caso di contratti conclusi fuori dai locali commerciali o a distanza, di fornire ai clienti domestici, se disponibili, le informazioni tramite mezzi di comunicazione elettronica che consentano lo scambio di messaggi scritti su un supporto durevole, in grado di riportare data e ora della comunicazione, come la posta, le mail, i testi sul sito o sull'app del venditore. Per i contratti via telefono, inoltre, sarà necessario che, ai fini della validità del consenso per la stipula, il cliente confermi di aver ricevuto il documento scritto con tutte le condizioni contrattuali, trasmesso su supporto cartaceo o su un altro supporto durevole disponibile e accessibile.

L'operatore dovrà fornire tutte le informazioni su ciò che si sottoscrive, via mail, su cartaceo o su sito e app

Nel caso di contratti stipulati nel contesto di visite non richieste da un venditore, cioè del classico porta a porta presso l'abitazione di un cliente domestico, oppure di escursioni organizzate da un venditore a scopo commerciale il diritto di ripensamento viene esteso da 14 a 30 giorni. Un'importante modifica riguarda anche le comunicazioni relative alle modifiche delle condizioni contrattuali, come variazioni unilaterali, evoluzioni automatiche e rinnovi.

"Queste - spiega Arera - dovranno essere fornite ai clienti su un supporto durevole, preventivamente accettato dal cliente", e dovranno essere separate da comunicazioni di altra natura. Ciò per evitare di indurre in confusione il cliente. Inoltre, nel caso di comunicazioni telematiche, l'intestazione della comunicazione deve coincidere con l'eventuale oggetto del messaggio di trasmissione.

Le variazioni unilaterali e i rinnovi dovranno essere comunicati con un preavviso non inferiore a 3 mesi, ridotto a 1 mese solo nel caso in cui la modifica comporti una riduzione dei prezzi determinati dal venditore.

Inoltre, in caso di mancato rispetto del termine di preavviso, il venditore deve corrispondere un indennizzo automatico al cliente finale.

"Nel caso di controversie legate all'efficacia della variazione unilaterale e del rinnovo delle condizioni economiche, a seguito di una eventuale contestazione sulla ricezione dell'atto da parte del cliente, grava sul venditore l'onere della prova dell'invio e del recapito degli atti" spiega poi l'Arera.

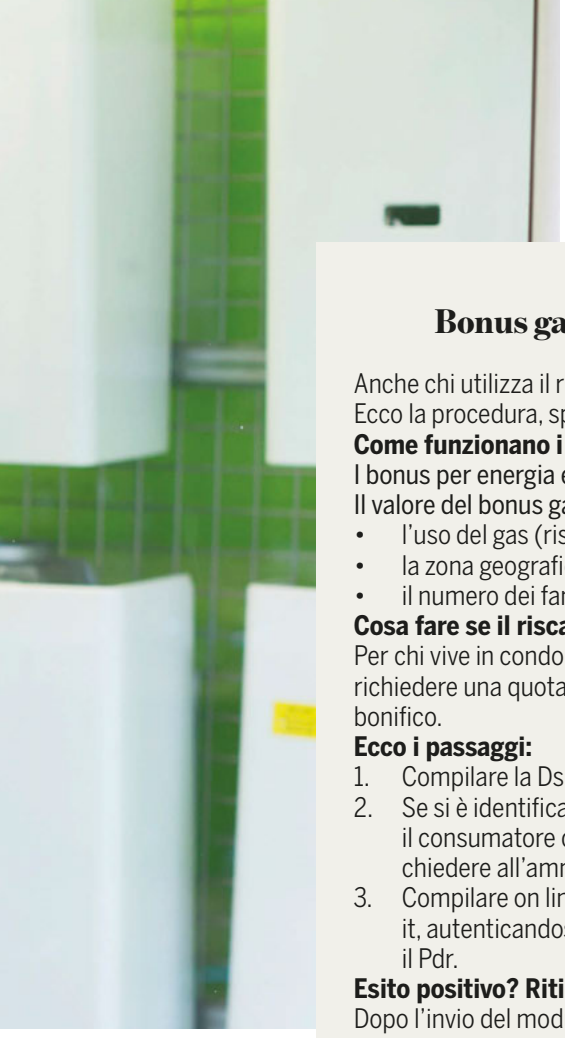
Infine a tutela del consumatore viene ribadita la responsabilità dei venditori per quanto riguarda il rispetto del Codice di condotta commerciale e dei diritti dei clienti anche per i servizi telemarketing e teleselling affidati a terzi, indipendentemente dalla tecnologia o dalle modalità organizzative adottate per promuovere e concludere i contratti.

Incentivi per la caldaia Nel 2025 il piatto piange

Sulla spinta della direttiva Case green, da quest'anno diminuiscono gli sgravi fiscali per chi vuole installare un modello a metano. Ecco quale tipo di impianti ibridi e con basse emissioni permettono ancora una detrazione del 65%

Tempi duri per chi ha bisogno di comprare una nuova caldaia per la propria abitazione, sia per chi ne ha una che non funziona più bene che per chi deve ultimare l'impianto di riscaldamento in un nuovo immobile. Dopo anni di incentivi per la detrazione fiscale, infatti, il governo si dirige verso una stretta. In manovra, infatti, al momento in cui scriviamo, dovrebbe saltare lo sgravio del 65% nella dichiarazione dei redditi per l'acquisto di un tradizionale impianto di riscaldamento a gas.

La richiesta arriva direttamente dall'Unione europea e nello specifico dalle indicazioni della direttiva Case green che vieta esplicitamente gli sconti fiscali per le caldaie alimentate a combustibili fossili dal 2025, ma ammette ancora le caldaie a condensazione (fino al 2040) e quelle a pompe di calore, in quanto apparecchi ibridi. La motivazione del giro di vite da parte della direttiva è legata alla riduzione del consumo energetico dell'intero parco immobiliare residenziale entro il 2030. In particolare, l'Italia deve abbattere i consumi di almeno il 16% rispetto al 2020. Fortunatamente, almeno per una parte delle persone che dovranno comunque installare una caldaia, esiste ancora un modo per approfittare degli sgravi, anche se in percentuale minore. Dal 2025, le caldaie a condensazione che siano almeno di classe energetica A, (a meno di sorprese last minute) rientreranno nel bonus ristrutturazione con uno



Bonus gas per il riscaldamento condominiale: come ottenerlo

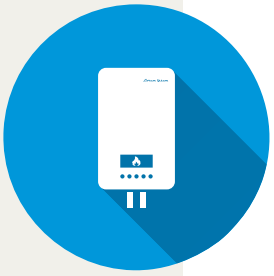
Anche chi utilizza il riscaldamento condominiale ha diritto al bonus sociale gas per il riscaldamento. Ecco la procedura, spiegata da Arera.

Come funzionano i bonus sociali?

I bonus per energia e gas vengono erogati automaticamente come sconti diretti in bolletta.

Il valore del bonus gas dipende da:

- l'uso del gas (riscaldamento, acqua calda, cottura);
- la zona geografica;
- il numero dei familiari.



Cosa fare se il riscaldamento è centralizzato?

Per chi vive in condomini con sistemi di riscaldamento centralizzati a gas, è possibile richiedere una quota aggiuntiva tramite una procedura specifica, con pagamento via bonifico.

Ecco i passaggi:

1. Compilare la Dsu (Dichiarazione sostitutiva unica) per l'Isee.
2. Se si è identificati come clienti indiretti, si riceverà una lettera dallo Sportello per il consumatore che richiede il codice Pdr (codice alfanumerico di 14 caratteri, da chiedere all'amministratore condominiale).
3. Compilare on line la dichiarazione di utilizzo della fornitura centralizzata, presente nel sito Arera.it, autenticandosi con Spid o Carta d'Identità elettronica. Inserire il codice della lettera ricevuta e il Pdr.

Esito positivo? Ritira il bonifico

Dopo l'invio del modulo on line, se le verifiche confermano la fornitura centralizzata, si riceverà una comunicazione per ritirare il bonifico presso un ufficio postale.

Informazioni utili:

- **Sito Arera**: www.arera.it (Sezione Consumatori); **Numero verde**: 800-166654.

sconto del 50% per la prima casa e al 36% per gli altri immobili. Così come il bonus ristrutturazione è previsto che scenda gradualmente negli anni successivi fino al 36% per la prima casa e al 30% per le altre tipologie, anche la detrazione per caldaie a condensazione seguirà lo stesso iter. Intanto, la detrazione è del 50% da ripartire in 10 quote annuali di pari importo fino a un ammontare complessivo non superiore a 96mila euro per unità immobiliare. È possibile beneficiare della detrazione fiscale anche se si acquista la caldaia a condensazione senza sistema evoluto di termoregolazione, come invece previsto dall'ecobonus. Il requisito è che la caldaia sia almeno di classe A. L'agevolazione è rivolta ai contribuenti soggetti all'Irpef che sostengono le spese di ristrutturazione. Dunque addio per tutti al 65% di sconto? No, anche in questo caso, c'è un'eccezione e si chiama conto termico. Lo strumento è stato pensato per incentivare interventi per l'incremento dell'efficienza energetica e la produzione di energia termica da fonti rinnovabili per impianti di piccole dimensioni, e permette appunto lo sgravio del 65% per installazione di caldaia a condensazione più pompa di calore, cosiddette caldaie ibride (ma vi rientrano anche le stufe a pellet di ultima generazione). Nel dettaglio, a rientrare nello sconto sono: la sostituzione di impianti di climatizzazione invernale esistenti con impianti di climatizzazione invernale utilizzanti pompe di calore elettriche o a gas, anche geotermiche (con potenza termica utile nominale fino a 2.000 kW); l'installazione di collettori solari termici (principale componente del solare termico che converte le radiazioni solari in calore) anche abbinati a sistemi di solar cooling (ogni sistema di raffreddamento dell'aria che usa energia solare) con superficie solare lorda fino a 2.500 m^2; la sostituzione di scaldacqua elettrici con scaldacqua a pompa di calore e quella di impianti di climatizzazione invernale esistenti con sistemi ibridi a pompa di calore. Attenzione perché il 65% è il contributo massimo ottenibile, ma è in funzione delle caratteristiche dell'impianto. Per capire che tipo di prodotto si stia installando in tal senso, bisogna consultare il catalogo degli apparecchi domestici pubblicato e aggiornato periodicamente dal Gestore dei servizi energetici, e presente sul sito *Gse.it*. Per il conto termico, il limite massimo per l'erogazione degli incentivi in un'unica rata è di 5 mila euro e i tempi di pagamento sono all'incirca di 2 mesi.

Pellet, stufetta, split:

Uno dei metodi per tenere gli impianti a metano spenti il più possibile è quello di aiutarsi con altri dispositivi da usare alla bisogna. Quale conviene? Parola agli esperti

L'inverno è entrato nel vivo e risparmiare in bolletta per il riscaldamento è ormai un'operazione last minute. E al di là del poco tempo disponibile, l'ipotesi di un cambio strutturale di impianto per scegliere una soluzione meno energivora e più efficiente, deve essere purtroppo scartata da molte famiglie che a fatica arrivano a fine mese. Ci siamo messi proprio nei panni di un nucleo che al massimo può investire qualche centinaio d'euro per limitare l'accensione dei caloriferi e "sgonfiare" la bolletta. Quali sono le scelte migliori da fare? È quanto abbiamo chiesto ad alcuni tecnici del settore.

Roberto Calabresi, esperto di efficienza energetica negli edifici e collaboratore di Kyoto Club, premette: "Domanda difficilissima, la prima cosa che mi viene in mente è comprarsi una stufetta ad alta efficienza pellet, ma dipende dal contesto; se stai in una città probabilmente non è utilizzabile neanche quella, perché c'è l'enorme problema della presenza delle polveri sottili e tutti i sistemi di riscaldamento con combustione di biomasse comunque hanno una produzione di polveri sottili molto maggiore rispetto a qualsiasi altro sistema". Tra l'altro, la normativa italiana per l'utilizzo di generatori di calore a biomassa legnosa di stufe e caminetti prevede delle limitazioni: quelle già operanti devono avere una classificazione di efficienza sulle emissioni di almeno 3 stelle, mentre per le nuove installazioni, devono essere almeno a 4 stelle. In diverse regioni italiane, come Lombardia, Veneto e Piemonte, ci sono ulteriori restrizioni. "Le nuove stufette a pellet con doppia combustione - specifica Calabresi - riescono ad abbattere moltissimo queste polveri sottili, e se parliamo solo di risparmio economico, quando le confronti rispetto a dei sistemi di riscaldamento elettrico, pompa di calore o gas metano, sicuramente un sistema di riscaldamento a legna è quello che ti aiuta di più".

Ovviamente, come ci spiega l'esperto del club Kyoto, le variabili da valutare sono tante: "Dipende in che casa si vive, se si ha una villetta e si accende la stufetta dentro una stanza e ci si chiude dentro, probabilmente si risparmierà, ma non sarà facile riscaldarla tutta con meno spesa". In ogni caso, una stufa a pellet economica costa comunque almeno 500 euro, e per l'installazione affidata a un tecnico qualificato, tocca sborsare almeno 250 euro. Ma quant'è il risparmio?

Ci aiuta a capirlo Nicolandrea Calabrese, ingegnere del dipartimento Efficienza energetica dell'Enea: "È sicuramente una valida soluzione, specie nelle zone dove è possibile trovare oltre al pellet, biomassa legnosa a km 0, come cippato, trucioli, segatura non contaminata, gusci di nocciole. Negli ultimi anni il prezzo del pellet - chiarisce però Calabrese - il combustibile ricavato dal legno sempre più utilizzato per riscaldare le case in alternativa al metano, è di molto aumentato. Il notevole rincaro del prezzo è dovuto al fatto che c'è poco pellet sul mercato". Se nell'agosto del 2021, infatti, il costo di un sacco da 15 kg oscillava intorno ai 5/6 euro per la miglior qualità En Plus A1 (ad esempio in abete bianco) negli ultimi anni il prezzo è salito di molto. Fino a 12 euro per lo stesso sacco che, in pieno inverno, può durare circa 8/10 ore.

Abbiamo premesso all'inizio che la soluzione cercata prevede una spesa di qualche centinaia

soluzioni a confronto

d'euro e non è detto che debba servire per sostituire del tutto i riscaldamenti. In molti casi la stufa a pellet potrebbe non essere la soluzione adatta.
E quando in un condominio il riscaldamento centralizzato è spento, è meglio accendere una stufetta elettrica o lo split del condizionatore in modalità pompa di calore?
Roberto Calabresi di Kyoto Club risponde: "Sicuramente in termini di efficienza energetica lo split, ovviamente con un coefficiente di prestazione (Cop) equivalente, conviene rispetto alla stufetta elettrica perché recupera calore dall'ambiente con un sistema di trasporto di energia termica dall'esterno verso l'interno e quindi parte dell'energia elettrica che tu consumi è utilizzata per assorbire questa energia dall'esterno". La differenza con la stufetta elettrica, per l'esperto, è che quest'ultima "usa molto più dell'energia necessaria per fare quest'operazione, per scaldare l'ambiente interno. Se metti una pompa di calore, un terzo di quell'energia che la stufetta avrebbe usato è utilizzata per fare lo stesso calore all'interno della casa, più o meno".
Uno dei dubbi rispetto alla pompa di calore che spesso si sentono sollevare è che essendo gli split in alto, e andando l'aria calda naturalmente verso il tetto, l'effetto di calore per chi sta in basso viene depotenziato. "È una cosa che ha poco senso - spiega Calabresi -. La stufetta è un riscaldamento spesso senza ventilazione forzata, mentre lo split ne ha una per cui crea un ricircolo di aria calda all'interno della stanza. Certo che l'aria calda è più leggera di quella fredda e tende a salire, e quindi sicuramente da questo punto di vista, avendola in alto, ti arriva un po' più in ritardo, ma comunque non c'è confronto tra i due sistemi, in termini di risparmio totale".
Anche per l'altro esperto consultato, Nicolandrea Calabrese dell'Enea "la stufa elettrica in termini di prestazioni energetiche, è la soluzione peggiore. Per 1 kWh di energia termica prodotta la stufa consuma 1 kWh di energia elettrica", mentre riguardo la pompa di calore elettrica, "ipotizzando un rendimento (Cop) pari a 4, si ha che per 1 kWh di energia termica prodotta la pompa ne consuma un quarto, 0,25 kWh, in energia elettrica".
Tra le opzioni più economiche e suggestive c'è poi la stufetta a bioetanolo. Su Amazon o portali simili si trovano anche a meno di 100 euro, e spesso riproducono, bruciando la sostanza da cui sono alimentate, l'impressione di trovarsi di fronte alle fiamme di un camino. Il bioetanolo è etanolo prodotto grazie alla fermentazione delle biomasse ricche di zuccheri e amidi (ad esempio patate, canna da zucchero, mais e barbabietole) o ricche di cellulosa (come paglia, tronchi di piante). "È a tutti gli effetti alcool etilico ed è considerato un combustibile green, pulito e a basso impatto ambientale" spiega l'esperto dell'Enea.
Un vantaggio della stufa a bioetanolo è che non ha bisogno di sistemi di scarico e di ventilazione, e i produttori spesso

promettono che trattandosi di combustibile a base di etanolo ambientale (bioetanolo), "non devi preoccuparti delle emissioni nocive".
Calabresi di Club Kyoto risponde: "Le stufette a bioetanolo sono sicuramente paragonabili a una piccola stufetta elettrica, ma invece che utilizzare l'energia elettrica bruci etanolo, però hanno potenze termiche limitate, per cui una stanza molto piccola non si riesce a riscaldare". E per quanto riguarda le emissioni, "ha un'emissione di vapore quasi nulla, ma si tratta comunque di un combustibile che brucia, e che sta in casa, e in genere non ha neanche una canna fumaria che butta fuori il residuo. Quindi io non li utilizzerei in casa mia per riscaldarla. Oltre al fatto che brucia l'ossigeno, c'è anche questo aspetto da considerare".
Più articolato il giudizio di Nicolandrea Calabrese dell'Enea: "Il bioetanolo viene acquistato in flaconi di varie capacità con prezzi medi che variano tra i 2 e i 4 euro al litro (che dura da 3 a 8 ore in base alla regolazione del calore della stufa, ndr). La sua combustione produce quantità molto limitate di monossido di carbonio e anidride carbonica". Inoltre, "esistono anche alcuni aspetti negativi, come la ridotta capacità di riscaldamento. La stufa a bioetanolo non è adatta a riscaldare grandi ambienti, ma si presta bene solo per piccole stanze. Al pari dei radiatori svedesi, è un'ottima alternativa al tradizionale riscaldamento nelle prime giornate fredde della stagione o come unica sorgente di calore per ambienti piccoli e non raggiunti da riscaldamento a gas. La potenza calorifera del bioetanolo è inferiore sia agli impianti a gas che alle stufe a pellet". In alternativa a questi metodi o in aggiunta, c'è sempre la possibilità di aumentare artigianalmente l'isolamento dei vecchi infissi, per i quali, secondo Calabresi, ha una

Come spegnere i termosifoni e non morire di freddo

Confrontiamo alcuni dei dispositivi utili per ridurre l'utilizzo del riscaldamento a gas

Stufa elettrica

Pro
Economica, facilmente trasportabile, non ha bisogno di impianti

Contro
La soluzione peggiore in termini di prestazioni energetiche

Rendimento
per ottenere 4 kWh termici si ha un consumo di 4 kWh elettrici

Stufa a pellet

Pro
Ha ottime prestazioni e riesce a riscaldare anche ambienti medio-grandi. Abbatte i costi se si ha possibilità di recuperare biomassa legnosa o scarti gratis o a basso prezzo

Contro
Tra i dispositivi confrontati è il più caro (anche mille euro e oltre tra stufa e installazione). Necessità di un impianto di scarico dei fumi

Rendimento
Le migliori stufe alimentate a pellet hanno un rendimento del 90% (su 100 kg di combustibile sono 90 i kg che vengono convertiti in calore)

certa efficacia anche il vecchio metodo dei "salsicciotti" di tessuto imbottito messi alla base di porte o finestre: "Hanno senso, certo. Ovviamente hanno una piccola percentuale di risparmio, che però sommata su 10 finestre, alla fine non è irrilevante. Oppure, se si vuole isolare tutto intorno gli infissi, si fa con guarnizioni autoadesive che si applicano tranquillamente da soli e costano poco". Un metodo povero e artigianale che però, soprattutto in case con finestre molto vecchie, con una manciata di euro, può comunque migliorare la situazione.

10 comportamenti virtuosi per contenere i costi

Per ridurre i consumi e risparmiare in bolletta sono importanti anche i comportamenti. Ecco alcuni consigli di Enea per non sprecare energia inutilmente.

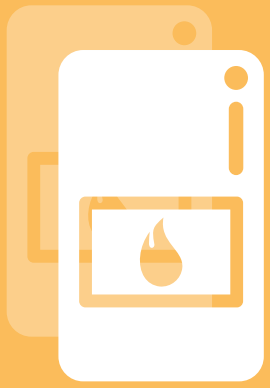
1. **Installa sistemi di monitoraggio e controllo**
   Fondamentale per acquisire consapevolezza sulle proprie abitudini di consumo e per individuare tempestivamente eventuali perdite o malfunzionamenti.
2. **Esegui la manutenzione degli impianti**
   Un impianto consuma e inquina meno quando è regolato correttamente, è pulito e senza incrostazioni di calcare. E si evitano multe a partire da 500 euro.
3. **Controlla la temperatura degli ambienti**
   Bastano 19°C per garantire il comfort necessario. Per ogni grado in meno si risparmia fino al 10% sui consumi di combustibile.
4. **Attenzione alle ore di accensione**
   Accendere l'impianto un'ora in meno al giorno e ridurre di un grado di temperatura, può portare a un risparmio energetico di circa il 15%.
5. **Scherma le finestre durante la notte**
   Persiane e tapparelle o anche tende pesanti riducono le dispersioni di calore verso l'esterno.
6. **Non coprire i radiatori**
   Evita di porre schermature davanti ai termosifoni, come tende o mobili, che ostacolano la diffusione del calore verso l'ambiente.
7. **Non lasciare le finestre aperte troppo a lungo**
   Per rinnovare l'aria in una stanza bastano pochi minuti.
8. **Fai un check-up dell'abitazione**
   Affidati a un tecnico qualificato. Puoi abbattere i consumi fino al 40%.
9. **Installa valvole termostatiche**
   Obbligatorie per legge nei condomini, permettono di ridurre i consumi fino al 20%.
10. **Scegli soluzioni di ultima generazione**
    Sostituisci il vecchio impianto con uno a condensazione o a pompa di calore ad alta efficienza e adotta cronotermostati, sensori di presenza e regolatori elettronici a distanza.

Pompa di calore

Pro
Lo stesso dispositivo può essere utilizzato come climatizzatore d'estate. Recupera calore dall'ambiente, riducendo il consumo energetico

Contro
Va fissata al muro e per riscaldare le stanze non prossime servono altri split che fanno aumentare i costi, già elevati rispetto agli altri dispositivi (con due split stiamo sui mille euro)

Rendimento
con rendimento Cop 4: per ottenere 4 kWh termici si ha un consumo di 1 kWh elettrico



Stufa a bioetanolo

Pro
Non ha bisogno di impianti di scarico. Riproduce un effetto camino molto suggestivo, basso impatto ambientale

Contro
Potenza termica molto limitata. Seppure poche, produce emissioni e consuma ossigeno

Rendimento
In generale, un litro di carburante a bioetanolo dura circa dalle 3 ore alla regolazione massima a un massimo di 7-8 ore alla regolazione minima

Piacersi
CONAD

Amplifica il gusto del tuo benessere,

con la nuova linea di prodotti pensata per te che vuoi sentirti bene con gusto.

CONAD
Persone oltre le cose

A pane e acqua (e poco altro)

I detenuti denunciano caffè fatto con i fondi, **carne gonfiata** e di scarto, **latte allungato**, e diverse inchieste giudiziarie ipotizzano la **frode** in pubbliche forniture per le ditte che si sono aggiudicate gli appalti dei pasti in **carcere**

di **Marica Fantauzzi**

L'ambientazione è quella di una stanza sudicia, liscia, senza mobilio di sorta. Al centro un buco la cui profondità sembra essere infinita. Ogni stanza, a ogni livello, è costruita nel medesimo modo, fino a creare una struttura verticale: è una prigione a forma di torre. Chi è recluso può alimentarsi grazie a una piattaforma che scende lentamente ogni piano, tramite il buco. Ogni detenuto deve prendere una adeguata porzione di cibo ma, evidentemente, chi capita ai primi piani si troverà una piattaforma più ricca e sarà indotto a prendere più cibo di quanto ne ha realmente bisogno. Quando la pedana raggiunge i piani

inferiori, rimangono briciole e qualche osso. Il film fantascientifico *Il buco*, diretto dal regista spagnolo Galder Gaztelu-Urrutia e uscito nel 2019, nella sua iperbolica crudezza e ferocia, coglie un elemento che - nel mondo reale della detenzione italiana - spesso rimane taciuto: il diritto al cibo delle persone recluse. Allo Stato, infatti, spetta "un obbligo alimentare nei confronti dei detenuti e degli internati: il diritto che essi vantano a un'alimentazione sana, sufficiente, rispondente alle loro esigenze personali è un diritto primario, in quanto direttamente riconducibile al diritto alla salute" come sostiene Carlo Renoldi, ex capo del Dipartimento dell'amministrazione penitenziaria. Nei giorni in cui il sistema penitenziario sembra essere al collasso (87 suicidi tra i detenuti, nel momento in cui scriviamo, 7 tra gli agenti, sovraffollamento al 130%) la casanza - il cibo della casa, ossia il carcere - rimane al centro di un'inchiesta della Procura di Roma che, da quando è partita nel 2023, ha riguardato in maniera diretta e indiretta più di un penitenziario italiano. Lo scorso 22 novembre, infatti, il Comune di Roma, il Garante regionale e la Garante comunale delle persone private della libertà personale (rispettivamente Stefano Anastasia e Valentina Calderone) e l'Associazione A Roma Insieme, hanno chiesto di costituirsi parte civile nel processo contro l'azienda campana Ventura, incaricata di fornire il vitto e sopravvitto nelle carceri del Lazio e in molte altre regioni italiane. Non si è costituito parte civile, invece, il ministero della Giustizia.

È bene chiarire che, nel linguaggio ufficiale, quando ci si riferisce al cibo consegnato in tutte le sezioni tramite carrello, lo si chiama vitto, per quanto riguarda gli alimenti acquistabili dai detenuti tramite apposito elenco fornito dall'istituto, ci si riferisce al sopravvitto.

Grazie a un esposto in procura dell'allora Garante Gabriella Stramaccioni e alle denunce di numerosi detenuti dei quattro plessi del polo penitenziario di Rebibbia, il Nucleo di polizia valutaria della Guardia di Finanza è intervenuto per indagare sulla qualità del cibo fornito. I detenuti, infatti, lamentavano, tra le altre cose, la somministrazione di carne di scarto, latte allungato con acqua, pesce trattato con varie farine, salsicce gonfiate con acqua, caffè fatto con i fondi. L'azienda, attualmente accusata di frode in pubbliche forniture, aveva vinto un lotto di 13 milioni e 888mila euro per la distribuzione di colazione, pranzo e cena, a fronte di una spesa giornaliera, per detenuto, di appena 2 euro e 39 centesimi. Nel frattempo, la Corte dei Conti, intervenuta sul tema, ha fatto esplicito rifermento al confitto di interessi affermando che la scarsità del cibo costringeva i detenuti a ricorrere al sopravvitto, dove i prezzi sono superiori a quelli di mercato.

Ma quali sono, entrando nello specifico, i diritti delle persone dentro le carceri quando si parla di cibo? Secondo quanto stabilito dall'articolo 9 dell'Ordinamento penitenziario "ai detenuti è assicurata un'alimentazione sana e sufficiente, adeguata all'età, al sesso, allo stato di salute, al lavoro, alla stagione e al clima". Dall'amministrazione vengono forniti tre pasti: colazione, pranzo e cena. Inoltre, "ai detenuti che ne fanno richiesta è garantita, ove possibile, un'alimentazione rispettosa del loro credo religioso". Si possono acquistare a proprie spese generi alimentari e di conforto entro un limite stabilito, la cui vendita è affidata a imprese che sono tenute a mantenere i prezzi controllati dall'autorità comunale. I prezzi, si specifica, non possono essere supe-

62.110
detenuti attualmente presenti nelle carceri d'**Italia**

51.181
capienza regolamentare

18
detenute **madri con figli** al seguito

580
minori e giovani adulti presenti negli **Ipm**

130,4 %
tasso di **sovraffollamento**

Fonti: ministero della Giustizia, Antigone. 2024

riori a quelli che si trovano nei supermercati di zona dell'Istituto. La qualità e la quantità del vitto devono essere in linea con quanto previsto dalle tabelle vittuarie del ministero della Giustizia, ossia devono garantire adeguati standard nutritivi. Il cibo, inoltre, può essere integrato (con rigidi limiti) grazie al pacco che le famiglie possono portare o inviare alla persona detenuta.
Le aziende che intendono candidarsi alla distribuzione del cibo devono partecipare a dei bandi di appalto presentando le diverse offerte. Per molti anni il funzionamento di queste gare è rimasto secretato poi, a partire dal 2017 e grazie a numerose denunce fatte dai Garanti dei detenuti comunali e regionali, il Dap (Dipartimento dell'amministrazione penitenziaria), ha assicurato che ci sarebbe stata maggiore trasparenza.
Nonostante i proclami, le criticità sul funzionamento della distribuzione e sulla qualità del cibo continuano a emergere: nel 2019 il Consiglio di Stato scrive espressamente che considerare come base di partenza l'asta per il vitto a soli 3,19 euro (colazione, pranzo e cena per detenuto) non può in alcun modo essere considerata una cifra sufficiente a garantire la salubrità minima del pasto. Inoltre, nel 2021 e dopo la pronuncia della Corte dei Conti è stato indetto un nuovo bando per i penitenziari del Lazio, Abruzzo e Molise che riguardava solo il vitto, separato dal sopravvitto (tentando, in questo modo, di rompere il monopolio nelle mani di un'unica azienda). Per un prezzo di partenza di 5,70 euro. Lo stesso ministero annunciò la separazione delle gare e l'assegnazione di nuovi bandi.
L'associazione Antigone, nel ventesimo rapporto sulle condizioni di detenzione, ha analizzato i fondi messi a disposizione dell'amministrazione penitenziaria all'interno del bilancio di previsione del ministero della Giustizia per il 2024, evidenziando come ci sia "uno scarto in negativo di circa 5,9 milioni di euro, afferente alle spese per la fornitura del vitto alle persone detenute e internate". La riduzione, del resto, sembra essere la parole-chiave in grado di descrivere parte del rapporto del detenuto con il cibo. Se ne riduce il costo per l'azienda o per l'amministrazione e, a cascata, se ne riducono la qualità e la quantità per la persona detenuta.

Scarsità e poca scelta: sono

Monica Gallo, Garante dei diritti delle persone private della libertà personale a Torino, ci racconta la sua lunga esperienza. E un sistema dove da una parte si riduce il cibo, dall'altra si specula sul "sopravvitto"

Monica Gallo, Garante dei diritti delle persone private della libertà personale per il Comune di Torino, conosce bene la realtà penitenziaria. Ricopre questo ruolo dal 2015 e in più di un'occasione si è espressa sulla necessità di tutelare il diritto al cibo per le persone detenute. È a lei che ci rivolgiamo per avere un quadro sulla situazione alimentare, e non solo, delle carceri.

Dottoressa Gallo, che ruolo ha il cibo per una persona reclusa?

Il cibo è un diritto fondamentale e andrebbe tutelato molto di più. Soprattutto in riferimento ad alcune circostanze particolari: ad esempio la nazionalità del detenuto. Cittadini stranieri si trovano obbligati a dover mangiare cibo mediterraneo e questo spesso non è compreso. I detenuti ci chiedono se esiste la possibilità, che so, di mangiare per una volta il cous cous.

Che tipo di segnalazioni vi arrivano?

La segnalazione più frequente è sulla scarsità del cibo: la quantità non è mai sufficiente. Ci dicono che il carrello che passa all'inizio è un carrello pieno, ma arrivando in fondo alla sezione si fa via via più povero. Ovviamente la poca varietà della scelta colpisce anche e soprattutto la percentuale della popolazione detenuta vegana e vegetariana, che esiste ma è costretta mangiare sempre le stesse identiche cose.

Qualche caso le è rimasto particolarmente impresso?

Una madre detenuta, per esempio, mi fece notare la sofferenza di non poter cucinare lei per i figli che erano con sé in istituto. E poi c'è la questione più strettamente sanitaria.

Di che si tratta?

Sa che in carcere non si curano i denti ma si tolgono? Ci troviamo con persone detenute senza denti, in attesa di protesi da otto mesi o un anno, che sono costrette a mangiare solo frullati. Appena si esce dal perimetro della persona che non ha bisogni particolari, i diritti non dico che scompaiono, ma sicuramente si dimezzano.

E per quanto riguarda il sopravvitto, c'è una maggiore varietà?

Nelle liste del sopravvitto non c'è uno spazio dedicato a queste categorie. C'è pochissima scelta. E tale situazione si somma a una grave novità di cui mi stanno parlando ultimamente: pare che i pacchi alimentari consegnati dalle

ristretti anche i pasti

famiglie abbiano sempre meno possibilità di contenere i cibi richiesti dai detenuti, aumentando in tal modo la spesa del sopravvitto. Poi c'è un'altra questione su cui ci siamo battuti tantissimo e che ora sembra essere risolta.

Quale?

Dopo l'inchiesta portata avanti nel Lazio le gare, in tutte le regioni, per il vitto e per il sopravvitto devono essere separate e a Torino è stata cambiata l'azienda che forniva il sopravvitto. Solo che capitava che un detenuto prenotasse sulla lista un alimento, che lo pagasse, e poi non veniva fornito, ma ormai i soldi dal suo conto erano usciti. Farli rientrare, in una ragioneria di un'amministrazione penitenziaria, porta via un sacco di tempo.

Come funziona la regolamentazione dei prezzi?

C'è una commissione interna al carcere che ogni settimana va nel supermercato più vicino per fare un parametro rispetto ai prezzi. E se, per esempio, lo shampoo della marca X costa 3 euro e dentro costa 3,50 la commissione è tenuta a fare un'istanza e chiedere l'abbassamento del prezzo. La cosa positiva ora è che la lista del sopravvitto nel carcere torinese dà la possibilità ai detenuti di acquistare una parte in discount.

Il vitto all'interno dell'istituto minorile funziona in maniera diversa?
Diciamo che sono i numeri a essere diversi, la cucina interna all'Istituto minorile deve lavorare per un numero molto inferiore. L'attuale direttore, nominato neanche un anno fa, sta cercando di coinvolgere il più possibile i minori anche nella scelta del vitto. Sia chiaro, ci troviamo anche qui con dei numeri allarmanti: quando sono stata l'ultima volta i ragazzi detenuti erano 52, per una capienza di 46. E quando recentemente c'è stata la rivolta erano 60. Capisce che le condizioni di detenzione di questi ragazzi, a numero invariato di operatori, non permettono o comunque rallentano il raggiungimento dello scopo rieducativo.

Ci sono state delle sperimentazioni, legate per esempio alla produzione di cibo in carcere, che poi si sono sviluppate e in un certo senso istituzionalizzate?
Purtroppo, rispetto a quando sono entrata come Garante, la situazione è cambiata. Era una realtà diversa, molte cooperative sono state costrette a chiudere. Adesso c'è più una sperimentazione lavorativa dettata dal bisogno aziendale esterno, meno legata all'artigianalità. Pensi che al Lorusso Cutugno c'è una panetteria interna che produce per l'esterno, per cui fuori il pane arriva fresco. Ai detenuti, invece, spetta il pane del giorno dopo. Io l'ho assaggiato, è durissimo.

Al Lorusso Cotugno i detenuti producono il pane per l'esterno, a loro però viene servito quello del giorno prima

Qual è la situazione attuale all'interno della Casa circondariale Lorusso Cutugno?
Questo carcere è riconosciuto, anche dal Dap, come l'istituto più complesso d'Italia. Tale complessità deriva, innanzitutto, dal fatto che al suo interno coesistono tutti i circuiti penitenziari. Dal punto di vista trattamentale, questa estrema varietà dei circuiti crea enormi difficoltà: un collaboratore di giustizia ha bisogno di un percorso diverso da chi è in alta sicurezza, così come è diverso il percorso tra un sex offender e chi è recluso con problemi di tossicodipendenza.

Manca anche il personale?
Qui come altrove, poi, c'è una carenza sistematica degli operatori penitenziari, non solo agenti. L'unico numero a essere variato, nel senso che è lievitato, è quello sul sovraffollamento. E noi, a Torino, continuiamo ad avere un istituto che oscilla tra le 1.380 e le 1.480 persone detenute per 980 posti regolamentari.

In che stato è la struttura detentiva?
L'istituto presenta da anni problematiche gravi. C'è la muffa nelle docce e, quando si possono utilizzare, ne funziona una su quattro. Le celle non sono assolutamente dignitose. Credo fermamente che questo istituto vada chiuso. Bisogna iniziare un'opera di svuotamento e cominciare a ridare dignità agli spazi. Abbiamo, inoltre, un enorme problema sanitario: mancano molti medici a fronte di un aumento di giovani detenuti con forti disturbi comportamentali e doppie diagnosi. È un carcere che non può più funzionare per la cura di queste persone. Ovviamente noi continuiamo il nostro lavoro, ma con molta fatica.

Quale rapporto si instaura tra persone recluse e la figura del Garante?
Ha toccato un punto cruciale. Se fino a due anni fa, ancora ci si affidava molto al Garante affinché si portasse avanti un intervento che ristabilisse la tutela dei diritti, è evidente che nella situazione attuale, così complessa, noi facciamo veramente fatica. A fronte di così grandi violazioni la nostra azione finisce per non essere sufficiente. È normale, ma anche molto grave, che cresca la sfiducia. Detto questo noi, anche un po' come filosofia dell'ufficio, abbiamo sempre voluto rispondere a tutte le istanze dei detenuti. Anche quando l'intervento richiesto eccede la nostra competenza, noi rispondiamo. E questo aiuta sa, perché ai detenuti nessuno risponde.

Negli ultimi mesi si è parlato molto delle proteste all'interno degli istituti. Dalla sua esperienza, lei trova che queste forme di dissenso siano diverse dagli anni passati?
Su questo ci tengo a ribadire preliminarmente un punto: quando ci sono questi avvenimenti noi non veniamo mai avvertiti, se non nei giorni successivi. Capisce che è complesso comprendere in che modo possiamo essere utili in un'opera di mediazione se, come capita, veniamo a sapere delle proteste dai giornali? E cito un altro elemento utile alla discussione: è un momento storico in cui vengono fatte delle perquisizioni imponenti, con gruppi cospicui di agenti di polizia penitenziaria. Sono perquisizioni che, per altro, dovrebbero essere fatte anche avvisando il Garante nazionale e, forse, anche con la nostra presenza.

L'ora di vera libertà a improvvisarsi chef

In un angolo della cella, magari a pochi centimetri dal bagno, i detenuti spesso si inventano metodi fantasiosi per realizzare ricette anche elaborate con i pochi mezzi a disposizione. Come ci racconta Federica Delogu di Antigone

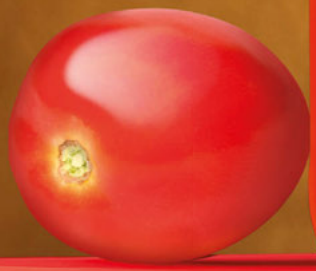
Molti detenuti se non sono in grado di ampliare la propria dieta tramite il sopravvitto, soffrono la scarsità del cibo o sono costretti a mangiare ciò che per ragioni sanitarie, etniche, religiose o etiche non farebbero da persone libere. La riduzione, in questo senso, passando per il cibo colpisce l'identità dell'individuo.
Eppure, la galassia penitenziaria è, come tutte le galassie umane, una fucina di creatività. Le persone detenute in Italia hanno la possibilità di cucinare nelle proprie celle e questo, a ben vedere, è una forma di resistenza a quanto scritto fino a qui. Certo, la cucina avviene in condizioni di detenzione complesse, con il bagno spesso esageratamente vicino al fornello da campeggio e la necessità di fare a turni se si deve fare la pipì, se si vuole cucinare o se ci si vuole sedere per mangiare. Ma, nonostante ciò, il momento della preparazione del cibo e della sua condivisione rimane fondamentale per molti detenuti.
Federica Delogu, volontaria dell'associazione Antigone, descrive quell'intervallo di giornata come una sorta di riappropriazione di normalità. Delogu, insieme a Stefano Bocconetti,

tiene un laboratorio in cui sono gli stessi detenuti di Rebibbia Nuovo Complesso a prendere la parola e a registrare un giornale radio dal carcere con le notizie della settimana, raccontando la vita dentro. Le puntate possono essere ascoltate all'interno del programma Jailhouse Rock che va in onda ogni settimana su Radio Popolare. "Cucinare - spiega Delogu - li riporta all'idea di casa. Nella puntata raccontano come avviene la preparazione e, nel loro caso, il tutto si svolge in bagno perché è l'unico posto con un tavolino, all'interno di una cella da sei persone. Capita che, mentre qualcuno sta cucinando, un altro debba utilizzare il bagno e quindi si danno il cambio".
In carcere, dicono, la televisione è sempre accesa. E, sempre nella puntata della trasmissione, raccontano le volte in cui hanno tentato di replicare, con gli ingredienti a disposizione, le innumerevoli ricette che andavano in onda sui programmi tv. Non avendo il forno, per esempio, si inventano dei modi per riprodurre la cucina di casa: "che so, un coperchio sopra il fornellino per concentrare il calore. Uno di loro, scherzando, ha detto che si potrebbe aprire un museo mettendo insieme tutto ciò che è stato inventato in carcere pur di poter cucinare".
Lamentano le condizioni in cui sono costretti a svolgere la loro vita ma, a sentirli, l'oppressione dell'istituzione totale si allenta proprio nel momento della preparazione del pasto. "Per un attimo dicono di sentirsi come nella vita reale, con dei sapori e degli odori reali. È un momento di libertà - conclude Delogu - la costruzione di famiglia".
Gambero nero, Cucinare al fresco, La dolce evasione, Ricettario al fresco, Dolci/c/Reati, Avanzi di galera, sono solo alcuni dei titoli dei libri di cucina che in questi anni sono nati all'interno degli istituti penitenziari italiani.
Anche solo scorrendo gli indici di questi volumi si capiscono subito alcune cose: molta della popolazione penitenziaria è povera (*Torta fatta di niente*, non a caso, è un titolo di un libro nato a Bollate che racconta l'esperienza di un docente a contatto con degli studenti-detenuti), gli ingredienti disponibili cambiano velocemente e, soprattutto, variano da istituto a istituto e da circuito penitenziario a circuito penitenziario (no lievito, no pasta fatta in casa, no carne farcita), se il vitto fornito dall'amministrazione non tiene conto della multiculturalità della popolazione penitenziaria, i ricettari sì.
"Da piccolo - scrive Gazmend Kullau ne *La dolce evasione* - i nostri genitori per la festa di primavera ci portavano in campagna dai nonni. Le nostre madri si impegnavano nella preparazione di golose specialità, mentre noi bambini ci scatenavamo a giocare con gli animali. Anche l'asino del nonno mi sembrava felice per quel fieno che gli davamo da mangiare in più di nascosto. Era una festa che non puoi dimenticare, che ti dà questa nostalgia del tempo ormai passato. Purtroppo, ora siamo qui. Auguro a tutti una buona primavera, specialmente ai miei compagni che stanno facendo con me questo lungo viaggio verso la libertà, e che l'assaggio di questa torta vi addolcisca il cammino".
Il tempo perduto in carcere sembra ritrovarsi nella possibilità di tornare ad assaggiare dei piatti conosciuti quando si era liberi. Come una sorta di Madeleine collettiva, il momento del pasto cucinato da sé per gli altri rievoca memorie involontarie, diverse l'una dall'altra, eppure simili nell'intensità.

INNOVARE È LA NOSTRA TRADIZIONE.

IL DELICATO
Una passata che si rispetti

La passata Extrafine Il Delicato Petti da pomodoro toscano ha superato tutte le prove del Bollino Salvagente che riguardano: provenienza della materia prima, analisi multiresiduale pesticidi e analisi multiresiduale fitofarmaci della blacklist Il Salvagente. Più buona di così?



LA COMPLETA
L'Italia in una passata

La passata Completa è ottenuta dopo 100 anni di esperienza della famiglia Petti, dalla selezione e dalla trasformazione dei migliori pomodori provenienti dalle 6 regioni italiane che si distinguono per tradizione: Emilia Romagna, Toscana, Umbria, Lazio, Campania e Puglia.

TOSCANA • ITALIA

Petti
1925

ilpomodoropetti.com

Lo sfruttamento è sempre verde

Nonostante leggi e attenzione mediatica, nelle campagne italiane ci sono ancora **200mila irregolari** con paghe da fame e condizioni lavorative inumane. I numeri del rapporto **Agromafie e caporalato** della Flai Cgil

di **Lorenzo Misuraca**

Nell'agricoltura italiana ci sono 200mila irregolari, paghe da fame per chi lavora nei campi, ma anche una presenza preoccupante di frodi che permettono di dirottare i contributi verso familiari e uomini dei clan che non lavorano i campi. La fotografia arriva dal VII rapporto Agromafie e caporalato dell'osservatorio Placido Rizzotto della Flai Cgil. Nel dettaglio, tra gli 8mila e i 10mila in Piemonte, oltre 6mila in Trentino, più di 10mila in Basilicata, circa 12mila in Calabria: sono le lavoratrici e i lavoratori irregolari nell'agricoltura italiana, un settore che vale 73,5 miliardi di euro e in cui imperversano sfruttamento e lavoro nero.

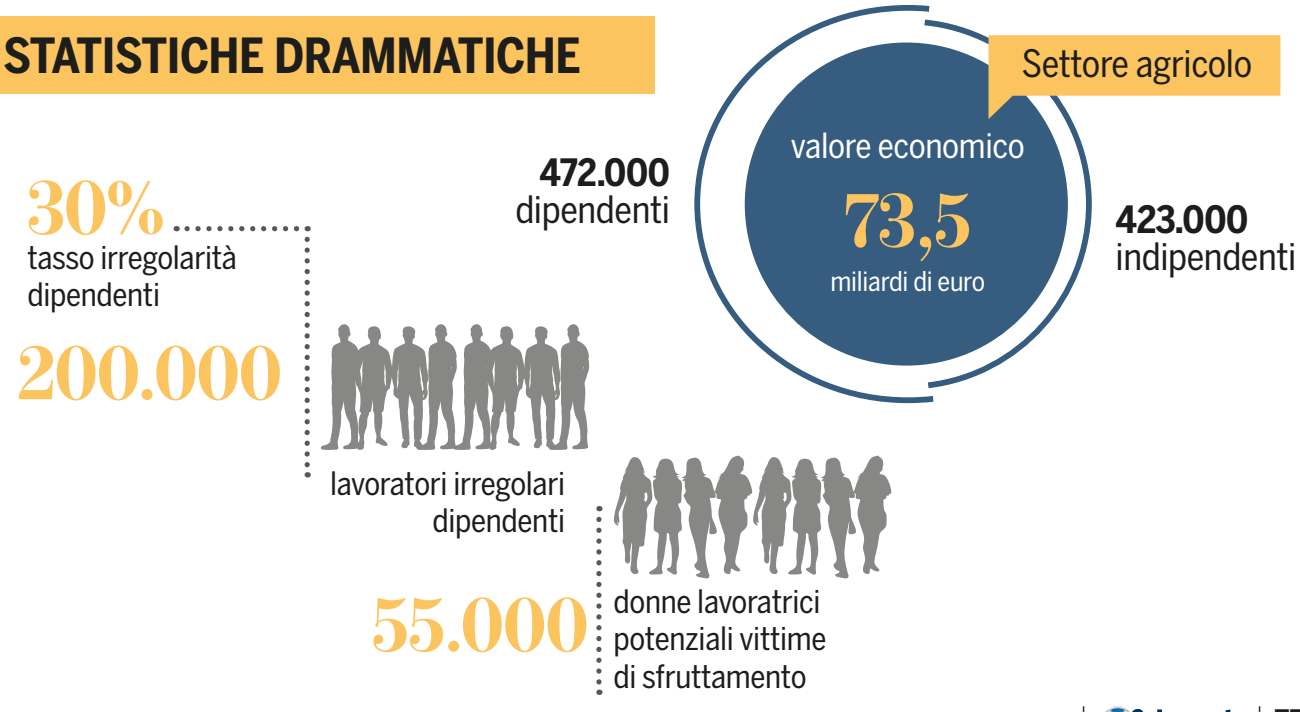
Su un totale di 3.529 controlli nel settore agricolo conclusi dall'Ispettorato nazionale del lavoro lo scorso anno, 2.090 hanno rilevato irregolarità, pari al 59,2%. "Il punto è che le ispezioni sono ancora troppo poche" spiega il rapporto. Solamente nei controlli successivi all'omicidio dell'operaio agricolo Satnam Singh - compiuti il 3 luglio, il 25 luglio e nei primi 10 giorni di agosto 2024 - sono state ispezionate 1.377 aziende agricole. Poco meno della metà di quelle compiute in tutto il 2023. Nel complesso del settore agroalimentare italiano, reati e illeciti amministrativi sono aumentati del 9,1%.

E poi c'è il dramma del lavoro povero, di chi lavora per vivere, ma ha paghe da fame. Secondo i dati elaborati dall'Osservatorio Placido Rizzotto, gran parte dei lavoratori non supera i 6mila euro la retribuzione lorda annuale dei dipendenti agricoli in Italia, e la media arriva a 7.500 euro.

"Mi rivolgo alle istituzioni: bisogna smettere di nascondere la polvere sotto il tappeto per salvaguardare il buon nome del made in Italy" dichiara Francesca Re David, segretaria nazionale Cgil, secondo cui "vanno messi in campo tutti gli strumenti idonei a sradicare finalmente questo odioso fenomeno a partire dalla programmazione continua e capillare dei controlli, applicando finalmente gli indici di coerenza, fino alla completa applicazione della legge 199 contro lo sfruttamento lavorativo. Va ripristinato un luogo pubblico e trasparente per l'incrocio della domanda e dell'offerta di lavoro e vanno trovate soluzioni che diano risposte al trasporto e all'alloggio dei lavoratori e delle lavoratrici per liberarli dalle catene in cui si infiltrano i caporali e spesso anche la malavita".

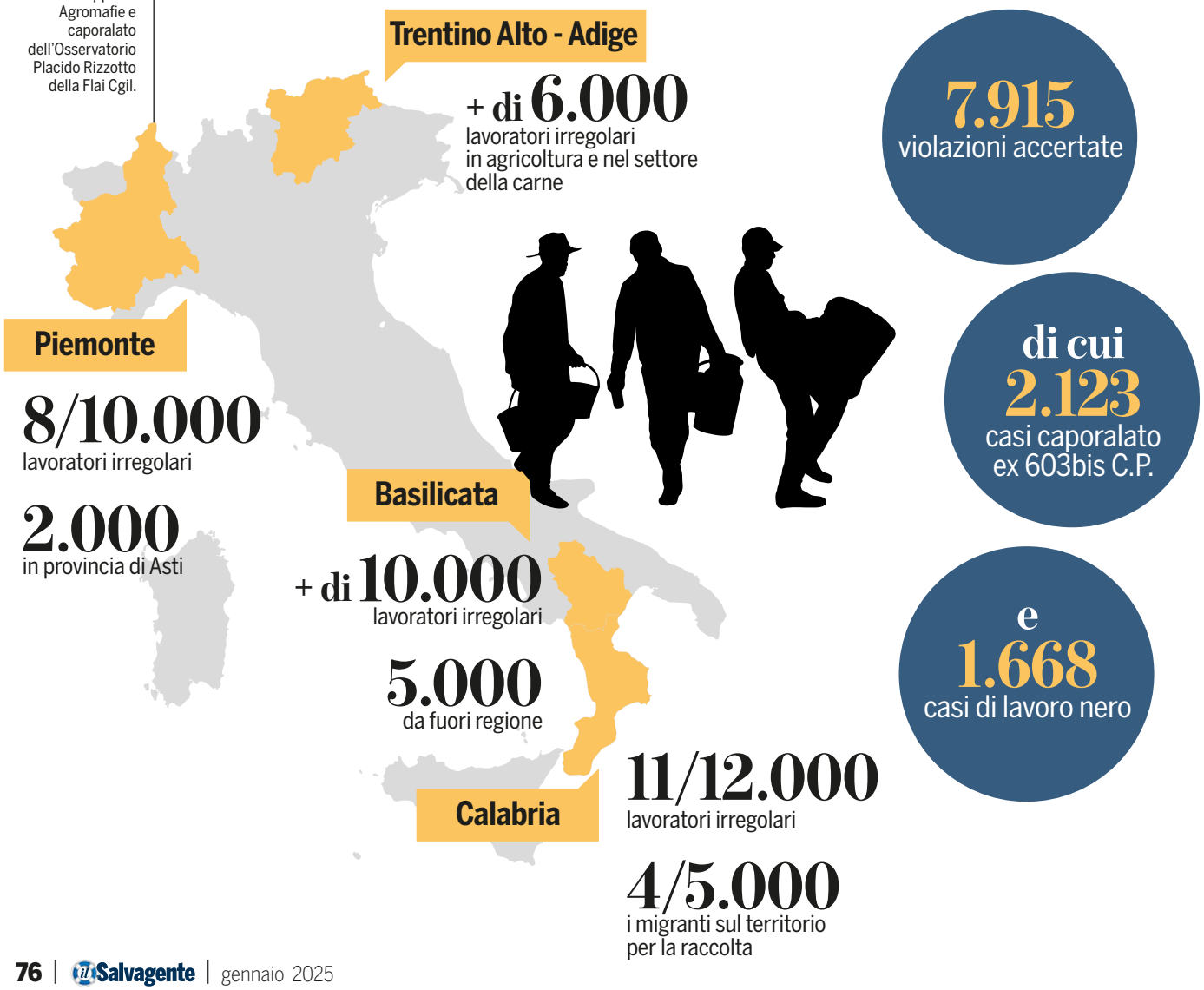
A proposito di domanda e offerta, interessante la riflessione di Fabio Ciconte, fondatore dell'associazione Terra!: "Secondo alcuni dati pubblicati recentemente da Ismea, su 100 euro spesi al supermercato, solo 1,50 finiscono al produttore, 2,20 alla Gdo e tutto il resto finisce tra logistica e trasformazione. Gli squilibri sono evidenti e enormi, e su di essi dobbiamo intervenire. Ed è ora di smettere di scaricare la responsabilità sulle spalle del consumatore che ormai, anche per il potere d'acquisto diminuito, non ha alcun pote-

STATISTICHE DRAMMATICHE



re. La verità è che il cibo paradossalmente costa sia troppo (per tante famiglie) che troppo poco (per remunerare adeguatamente chi lo produce). Bisogna intervenire a livello politico".
"I dati contenuti nel VII rapporto Agromafie e caporalato - aggiunge il segretario generale della Flai Giovanni Mininni - ci dicono che irregolarità e sfruttamento continuano a pesare molto sul modello produttivo del nostro sistema agricolo. Redditi clamorosamente insufficienti e condizioni di lavoro, e quindi vita, insostenibili sono caratteristiche ancora profondamente radicate, ben più di quanto dicono i numeri ufficiali, censiti dall'Istat o emersi nelle poche ispezioni dell'Ispettorato del lavoro. E in un quadro del genere - prosegue Mininni - si infiltra troppo facilmente la criminalità delle agromafie alimentando la concorrenza sleale tra le imprese. Per noi, battersi per la legalità è battersi anche per la giustizia sociale. Ecco perché continuiamo a chiedere l'abolizione della legge Bossi-Fini e un'applicazione completa di quella contro il caporalato, per una società e un modello di sviluppo che tutelino lavoro e ambiente".
A tal proposito, Iolanda Rolli, prefetto a Reggio Emilia e primo Commissario straordinario del governo per contrastare il caporalato nell'area di Manfredonia, punta il dito sugli altri reati nascosti: "Attenzione che il caporalato spesso agisce come lavatrice per altri reati. Tra questi le frodi all'Inps. Sono tanti i casi di aziende in cui i contributi previdenziali non vengono pagati ai veri lavoratori ma a gente che sul campo non va. E non si tratta solo del fratello, del cugino, di amici e parenti, ma anche di uomini legati alla criminalità organizzata".

I grafici riportati nel servizio sono rielaborazioni a partire da quelli contenuti nell'ultimo Rapporto Agromafie e caporalato dell'Osservatorio Placido Rizzotto della Flai Cgil.



La Pasta di Camerino®

Il calore delle Marche, il gusto della tradizione.

Semola e uova 100% italiane
da filiera tracciabile, trafilatura
al bronzo ed essicazione lentissima.
La Pasta di Camerino è qualità
senza compromessi.

SCOPRI I NOSTRI VALORI SU **LAPASTADICAMERINO.IT**

il Salvagente

Leader nei Test di laboratorio contro le Truffe ai consumatori

IL SERVIZIO PER GLI ABBONATI

IL SALVAGENTE RACCONTA IL SALVAGENTE

Ogni settimana i giornalisti della redazione vi svelano i contenuti, la genesi, i retroscena e gli aggiornamenti di uno degli articoli di punta del mensile. Un servizio audible gratuito, riservato agli abbonati, a cui si può accedere tramite la nostra APP oppure sul sito, cliccando su "leggi la rivista" e accedendo allo sfogliatore

Reumatismi un male da giovani

Al contrario di quello che si pensa, questo lungo elenco di patologie non colpisce in età avanzata, al contrario è più comune **tra i 18 e i 45 anni**. Come **riconoscerle** e intervenire, anche per una guarigione completa

di **Daniela Molina**

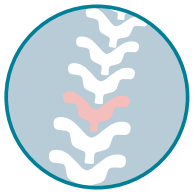
Subdole, insidiose, poco temute perché poco conosciute, le malattie reumatiche colpiscono articolazioni e ossa, ma anche muscoli e tessuti: sono croniche, invalidanti, in alcuni casi addirittura letali. Si pensa che colpiscano in tarda età mentre è vero il contrario. Ai più sono note con il termine generico di reumatismi (a indicare il flusso ricorrente dei dolori, termine derivante dal greco) ma le malattie reumatologiche sono ben 150: patologie infiammatorie croniche che, se non trattate precocemente e adeguatamente, portano all'invalidità e possono evolversi in forme severe con comorbilità importanti: dal diabete di tipo 2 a diverse forme tumorali.

Le abbiamo definite subdole e insidiose perché danneggiano poco a poco le articolazioni e i tessuti circostanti senza dare, inizialmente, segni chiari, tanto è vero che al loro esordio si possono confondere con altre patologie. Durante la loro evoluzione le malattie reumatologiche provocano dolore e progressiva difficoltà dei movimenti, ma bisogna saper individuare la giusta patologia, considerando che sono talmente tante da doversi raggruppare a seconda dell'area che colpiscono o della causa. Si parla pertanto di malattie reumatologiche degenerative, infiammatorie, autoimmuni sistemiche, dismetaboliche. E al giorno d'oggi ben 5 milioni di italiani soffrono di queste patologie. Quelle più frequenti, come ci ha spiegato la dottoressa Daniela Marotto, past president Crei (Collegio reumatologi italiani) della quale leggerete l'intervista nelle prossime pagine, sono l'artrite, reumatoide in particolare, e l'artrosi che interessano il 10% della popolazione italiana, l'osteoporosi e la sindrome fibromialgica.

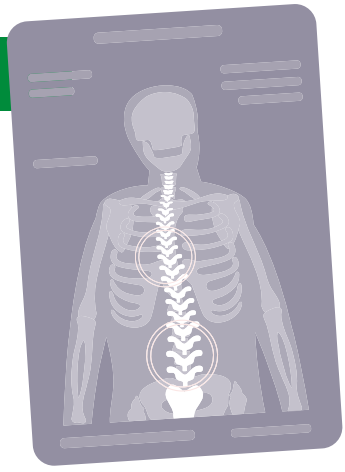
Le patologie reumatiche possono insorgere a tut-

te le età: non sono gli anziani la categoria principalmente interessata bensì i giovani, compresi i bambini. Le persone in età fertile, tra i 18 e i 45 anni di età, sono sicuramente le più colpite.
Se non vengono riconosciute e trattate, le conseguenze sono piuttosto pesanti: possono portare non solo a danni articolari invalidanti, ma trattandosi di patologie che non riguardano solo le articolazioni ed essendo spesso patologie sistemiche, non è raro che chi ha un'artrite reumatoide o il lupus, ad esempio, sviluppi un'interstiziopatia polmonare ma possono essere associati coinvolgimenti intestinali, dell'occhio, della cute, del rene. Il rischio oncologico è moderato, del 10% dei pazienti con artrite reumatoide, però chi ha una malattia reumatica attiva e poco controllata va incontro a un maggior rischio di sviluppare neoplasie rispetto alla popolazione generale, in particolare linfomi, tumori cutanei, melanomi, tumori dell'utero, tumori della vescica. Ad esempio chi ha la sindrome di Sjogren (una connettivite) ha un rischio elevatissimo di sviluppare dei particolari linfomi. Come ci ha spiegato la dottoressa Marotto "i pazienti reumatologici se non vengono curati adeguatamente e attentamente monitorati hanno una qualità di vita ridotta, una mortalità maggiore rispetto alla popolazione generale anche correlata alle comorbilità che si possono associare".
Per questa ragione è essenziale fare attenzione ai campanelli di allarme quali: articolazioni gonfie, tumefatte, calde, arrossate, mal di schiena che compare a riposo, presenza di febbre che, pur essendo un sintomo comune a tante altre patologie infettive o neoplastiche, lo è anche delle malattie autoimmuni. Altri sintomi sono: eruzioni cutanee (per esempio il Lupus è caratterizzato da un rush al volto chiamato rush a farfalla perché interessa le gote e il naso e risparmia i solchi nasogenieni somigliando così a una farfalla ma il rush si può sviluppare in diverse aree, in particolare quelle fotoesposte), l'occhio secco, con la sensazione di avere sabbia negli occhi, la bocca asciutta, con la necessità di bere tanta acqua perché si percepiscono le fauci sempre asciutte (sintomo della sindrome di Sjogrin). Se un medico generico è debitamente formato, può riconoscere questi pazienti e inviarli subito al reumatologo, che è lo specialista di riferimento.
Per quanto riguarda la prevenzione, lo stile di vita è come sempre al primo posto: alimentazione equilibrata, attività fisica regolare, evitare fumo e obesità. C'è poi il progresso scientifico: le innovazioni in campo diagnostico e terapico permettono spesso la guarigione completa, solo che i costi non sono sempre tutti supportati dal servizio sanitario e questo sta causando da anni un disagio ai pazienti che molte organizzazioni del mondo della sanità, come vedremo, stanno tentando di risolvere sollecitando il mondo politico.

I NUMERI

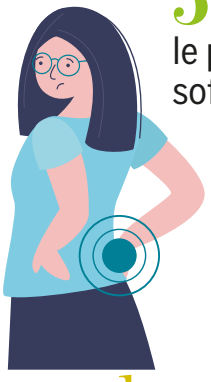


150
le patologie reumatiche



18-45 anni
l'insorgenza più frequente

5.000.000
le persone che ne soffrono in Italia



16% artrite e artrosi
le malattie croniche più diffuse nella popolazione (al secondo posto in Italia)

75%
l'incidenza sulle **donne** rispetto ai maschi dell'artrite reumatoide

Il manifesto futurista per facilitare le cure

Nonostante l'assonanza con quello di Marinetti di inizio 900, in questo caso è una lista ragionata e ragionevole delle azioni che potrebbero rendere più efficace l'intervento dei medici e più leggera la vita dei pazienti

Valutare quali possono essere gli scenari futuri per sviluppare strategie preventive. Su queste basi gli esperti delle società scientifiche e i rappresentanti delle associazioni di pazienti hanno formato un gruppo di lavoro, il Rheuma Care Academy, che ha portato alla stesura del "Manifesto futurista delle malattie reumatologiche". Si è partiti dall'analisi della situazione attuale e si è delineato un documento che in 5 punti chiave fa luce sulle azioni strategiche da attuare per il futuro. Ci si è focalizzati sull'importanza di una diagnosi precoce, e di conseguenza il primo punto è favorire la formazione dei medici di medicina generale e degli specialisti non reumatologi affinché queste patologie, in particolare quelle che presentano una sintomatologia ambigua o multi-dominio come l'artrite psoriasica e la spondiloartrite assiale, possano essere individuate con maggiore rapidità. Anche la fibromialgia è difficile da diagnosticare, tanto è vero che il paziente fibromialgico fa tantissime visite prima di arrivare a una diagnosi: "Abbiamo un ritardo diagnostico che per alcune patologie arriva a 7 anni" ci dice la dottoressa Marotto. È anche importante poter accedere altrettanto precocemente alle terapie e ai centri assistenziali più corretti a seconda della complessità della patologia. Questo lo si può realizzare solo attraverso la creazione di reti integrate ospedale-territorio e facendo partecipare attivamente nel percorso di cura i pazienti, che ne devono essere i principali protagonisti. "L'accesso alle cure attualmente non è dei migliori perché ogni Regione mette in atto il proprio sistema sanitario, quindi non ne abbiamo solo uno ma 21" ci spiega la reumatologa Marotto, che è tra gli autori del Manifesto. "Abbiamo delle Regioni virtuose dove si trovano tantissimi reumatologi, tantissimi centri di riferimento, alcuni dei quali addirittura differenziati per patologie, mentre in altre si ha difficoltà a trovare un reumatologo sul territorio". Le liste d'attesa in alcune zone d'Italia sono lunghissime anche per mancanza di personale.

Un altro punto del Manifesto indica come necessaria l'introduzione nei Lea (i Livelli minimi essenziali da assicurare agli italiani) delle indagini genetiche per individuare la potenziale insorgenza di malattie reumatiche; indagini fondamentali soprattutto nelle malattie rare. Si parla anche di digitalizzazione, utilissima per gestire al meglio i pazienti e per la quale il Pnrr ha stanziato diversi fondi che si potrebbero utilizzare. Innanzitutto permettendo la condivisione dei dati tramite il fascicolo sanitario elettronico, in modo che in tutte le Regioni sia leggibile, e avere piattaforme su cui lavorare omogenee. E poi utilizzare la telemedicina, che permette di controllare il paziente a distanza evitandogli faticosi spostamenti, costi e sprechi di tempo. Grazie alla telemedicina un paziente si può collegare direttamente dal proprio posto di lavoro prendendosi una pausa di mezzora, colloquiare online con il proprio medico dopo avergli mandato, caricati su un'apposita app, i propri esami e un questionario da lui compilato, e poi riprendendo subito a lavorare. Inoltre, dal momento che la telemedicina non è solo televisita ma anche teleconsulto, lo stesso reumatologo può connettersi con l'esperto di un centro di riferimento, "ad esempio ci si può collegare con uno pneumologo per parlare di interstiziopatia polmonare, che è una delle problematiche che maggiormente grava sui pazienti reumatologici e che ha un alto tasso di mortalità, fargli vedere le immagini, discutere del caso clinico e chiaramente dare una risposta più efficace al paziente. Noi adesso in mano abbiamo diverse carte vincenti ma le dobbiamo saper giocare bene e saperle sfruttare" conclude la dottoressa Marotto.

Ora i farmaci consentono di "spegnere" la malattia

La dottoressa Daniela Marotto, past president del Collegio reumatologi, ci spiega come agiscono i nuovi medicinali biotecnologici che si associano alle vecchie cure. E che andrebbero assicurati a un numero più ampio di italiani

Per chi soffre di una patologia reumatologica le buone nuove non mancano: negli ultimi anni la reumatologia ha fatto passi da gigante e ci sono metodologie avanzate sia per la diagnosi sia per la cura che in diversi casi permettono la remissione completa. Ne abbiamo parlato con la dottoressa Daniela Marotto, responsabile del servizio di reumatologia dell'Asl Gallura e Past Presidente Crei, il Collegio reumatologi italiani.

Dottoressa Marotto, oggi ci sono metodologie avanzate per le diagnosi precoci?

Assolutamente sì, siamo stati agevolati nel nostro compito dalla scoperta di anticorpi specifici come gli anticorpi anticitrullina per l'artrite reumatoide o altri anticorpi specifici per diverse patologie. Anche la diagnostica per immagini con tecniche quali la risonanza magnetica e l'ecografia ci è venuta incontro, come il riscontro di mutazioni genetiche o determinati alleli del sistema HLA che caratterizzano o sono alla base di alcune patologie reumatologiche.

La causa di queste malattie può essere ereditaria e dunque è possibile una forma di prevenzione?

In molte di queste patologie c'è una predisposizione genetica e quindi una familiarità. La prevenzione è possibile e necessaria e riguarda un adeguato stile di vita. In un soggetto geneticamente predisposto non fare attività fisica, fumare sigarette, avere un'alimentazione scorretta e un eccesso di peso sono tutti fattori che predispongono a un aumento del rischio di sviluppare patologie reumatologiche, come l'artrite reumatoide. Questi fattori di rischio predispongono non solo a queste

patologie ma anche alle comorbilità associate alle nostre patologie. Il fumo di sigaretta non solo è correlato a un aumento del rischio di artrite reumatoide ma in questi stessi pazienti aumenta anche il rischio di sviluppare il tumore al polmone.

Quindi c'è un collegamento?

Sì, assolutamente. E un altro possibile collegamento, ora allo studio, è tra il microbiota intestinale, o meglio le alterazioni del microbiota intestinale, e lo sviluppo delle patologie reumatologiche. Frequentemente nei pazienti con l'artrite reumatoide sono presenti delle alterazioni dei batteri che colonizzano il cavo orale e l'intestino. Sto usando l'artrite reumatoide come patologia di riferimento ma alterazioni del microbiota sono in studio per diverse patologie quali il diabete o l'obesità. E si ipotizza che tra le cose in comune tra queste patologie che spesso si associano vi sia proprio una alterazione del microbiota intestinale. È noto che i nostri pazienti sono più predisposti allo sviluppo di diabete, soprattutto di tipo 2, allo sviluppo di obesità e di patologie neoplastiche.

È vero che le malattie reumatiche colpiscono più le donne e dunque potrebbe esserci anche una causa ormonale?

Sicuramente ci sono delle patologie in cui il sesso femminile la fa da padrone: se prendiamo ad esempio il lupus, per le donne il rischio è maggiore di 9 volte rispetto al sesso maschile, il che ci porta a pensare che abbiano un ruolo nella patogenesi soprattutto gli ormoni femminili, gli estrogeni. Nelle cellule del sistema immunitario coinvolte nella patogenesi delle malattie reumatiche abbiamo dei recettori proprio per gli estrogeni, che hanno un ruolo stimolante, determinano un'iperattività delle cellule che regolano il sistema immunitario e quindi possono predisporre allo sviluppo di queste patologie. Il fatto che le malattie reumatologiche sono più frequenti nel sesso femminile e per lo più in età fertile sottolinea questo nesso, in quanto le donne giovani hanno un livello di estrogeni più alto. Con l'aumentare dell'età, invece, decresce la suscettibilità alle malattie autoimmuni e decresce parallelamente anche il tasso estrogenico.

Parliamo delle cure odierne più avanzate: in cosa consistono e cosa è cambiato rispetto al passato?

La reumatologia ha fatto negli ultimi anni dei passi da gigante. Tantissimi anni fa, negli anni '40, è comparso il metotrexato, che è ancora il nostro farmaco di riferimento. In reumatologia siamo soliti suddividere i farmaci in farmaci tradizionali, farmaci biologici e small molecules (piccole molecole) o anti jak. Se prima potevano gestire le nostre patologie solo con i farmaci tradizionali come il metotrexate o l'idrossiclorochina per citarne alcuni, dai primi anni 2000 con l'avvento dei farmaci biotecnologici, anticorpi monoclonali diretti contro varie citochine infiammatorie, la prognosi di queste patologie è radicalmente cambiata perché controllano in maniera ottimale l'attività della malattia riuscendo a raggiungere un obiettivo che prima non potevamo nemmeno porci: quello della remissione. Attualmente, grazie a questi farmaci innovativi, riusciamo a "spegnere" la malattia. Le small molecules sono i farmaci introdotti più recentemente; si differenziano per vari motivi, per meccanismo d'azione, e inoltre vengono somministrati per via orale.

Si tratta di cure costose?

Sì, si tratta di farmaci molto costosi, o almeno inizialmente lo erano e quindi andavano riservati a categorie selezionate di pazienti e per questo motivo erano stati creati dei centri prescrittivi di riferimento. Attualmente, con la scadenza del brevetto per alcuni biooriginatori (che scade quando passano 10 anni dall'entrata in commercio), sono entrati in commercio i cosiddetti biosimilari, che non sono dei farmaci generici bensì dei farmaci per sicurezza ed efficacia del tutto assimilabili al biotecnologico di riferimento. Questo ha ulteriormente rivoluzionato il nostro campo perché adesso abbiamo dei farmaci assolutamente efficaci, sicuri e a basso costo. Con i biosimilari possiamo trattare un maggior numero di pazienti e il risparmio può essere reinvestito nella ricerca.

Questo abbassamento dei costi però non è stato recepito ancora dalle Regioni, ma la notizia buona c'è...

Più precocemente trattiamo un paziente con questi farmaci più otteniamo facilmente la remissione della malattia. Inoltre concorre al raggiungimento di questo obiettivo anche un cambio nell'approccio da parte del reumatologo alla patologia. Un approccio che definiamo treat-to-target che ci permette, con controlli del paziente più ravvicinati, di "aggiustare" la terapia in base all'attività di malattia, con l'obiettivo di spegnerla o per lo meno, nei casi più gravi, di abbassarne l'attività.

I grandi esclusi dai livelli essenziali di assistenza

Ancora una volta nessuna prestazione, a parte la prima visita e quella di controllo, è inserita nei Lea. Un vuoto che dura da 7 anni e costringe chi soffre di reumatismi a lunghissime liste di attesa

Il nuovo nomenclatore sta entrando in vigore in questi giorni (il 30 dicembre 2024 per l'esattezza) ma non include nei Livelli essenziali di assistenza alcuna prestazione che riguarda la reumatologia a parte la prima visita e la visita di controllo. Ciò ha provocato una reazione da parte delle organizzazioni del mondo sanitario, a partire dal Crei, il Collegio dei reumatologi italiani, società scientifica che riunisce gli specialisti in reumatologia. Già nel 2023 il Collegio si era attivato scrivendo una lettera al ministero della Salute, denunciando un vuoto legislativo che ormai ha superato i 7 anni.

Le prestazioni mancanti sono quelle che ogni reumatologo deve saper eseguire proprio per ottenere la specializzazione in reumatologia: capillaroscopia, ecografie muscolo-scheletriche, artrocentesi, biopsia delle ghiandole salivari, ecc. ma nei nuovi Lea queste prestazioni sono assegnate ad altre specialità, non ai reumatologi. Ciò può comportare che i direttori delle aziende sanitarie, dal momento che queste prestazioni non le deve eseguire il reumatologo, non ritengano utile implementare le ore dedicate alle visite convenzionate né creare dei centri di riferimento, fatto che si ripercuote sui pazienti reumatologici, che si troveranno ad affrontare lunghe liste d'attesa per mancanza di specialisti che erogano queste prestazioni. Quindi "il Crei richiede un riconoscimento giusto e corretto delle prestazioni che fanno parte del nostro bagaglio culturale, del programma formativo dei nostri atenei, e vengano assegnate agli specialisti di riferimento: i reumatologi". Nei Lea attualmente non vengono riconosciuti esami specifici dell'ambito reumatologico usati comunemente anche nel monitoraggio delle patologie, che vanno eseguiti per non trascurare il paziente e non perdere di vista possibili complicanze cui può andare incontro. Il Collegio è stato ascoltato dal ministero e dunque ripone delle speranze, soprattutto in considerazione del Pnrr che prevede risorse da destinare alla cura delle patologie croniche.

È anche importante - e questo è uno dei punti del Manifesto futurista delle malattie reumatologiche - che si inizi a considerare la cura (precoce) non più come un costo bensì un risparmio dal momento che, come ha recentemente dichiarato l'Anmar (l'associazione nazionale dei malati reumatici) a seguito di una ricerca compiuta dall'Osservatorio sanità e salute "Le malattie reumatiche incidono pesantemente sui costi dell'assistenza socio-sanitaria e rappresentano una seria minaccia per l'economia complessiva del paese: in totale la spesa per le malattie reumatiche croniche in Italia supera i 4 miliardi di euro l'anno, di cui quasi la metà - 1 miliardo 739 milioni - sono rappresentati dalla perdita di produttività per circa 287mila lavoratori malati".

PURIFICATORE D'ACQUA

Valutazione Clienti: 4.99/5 ★★★★★

BETTER LIFE

FINALMENTE ACQUA LISCIA E GASSATA A CASA TUA

Affidati alla serietà di chi ti rimborsa se non sei soddisfatto.

SODDISFATTI O RIMBORSATI

VUOI SAPERNE DI PIÙ?

RICHIEDI UNA CONSULENZA PERSONALIZZATA SENZA IMPEGNO

Chiamaci al 800 11 11 05 **www.betterlifeitalia.it**

Better Life Better Life - Erogatore d'acqua better_life_srl

a cura di **Patrizia Pallara**

Problemi con il vicino di casa? Le spese condominiali sono troppo elevate? L'amministratore non rispetta l'assemblea? Scrivete a **condominio@ilsalvagente.it**

Nuovi radiatori

L'appartamento di mia madre non sembra mai ben riscaldato. Ci sono attacchi a cui non sono collegati radiatori: è possibile allacciarne di nuovi?
S. P., Milano

Se in un appartamento il numero di radiatori allacciati è inferiore a quello degli attacchi predisposti, è possibile collegare i residui elementi, a condizione che non ci sia stata rinuncia al diritto di usare l'impianto comune o non risulti che i limiti di utilizzo del servizio sono stati raggiunti con i radiatori già funzionanti (Cassazione sentenza 24 novembre 1973, n. 3185).

Separazione e spese

Con la separazione la casa di mia proprietà è stata assegnata in godimento gratuito alla mia ex moglie. Come ci regoliamo per le spese condominiali?
Paolo Strano, Catania

La gratuità dell'uso dell'abitazione familiare non si estende anche alle spese finalizzate alla manutenzione delle cose comuni poste a servizio anche della casa. Salvo diverso accordo, quindi, obbligato al relativo pagamento è il coniuge cui è stato assegnato in godimento l'immobile, restando a carico del partner le spese straordinarie (Cass. n. 18476 del 19/9/2005).

I casi in cui i balconi sono beni comuni del condominio

Caro Salvagente,
i miei balconi sono contigui a quelli di altri due appartamenti e come divisori hanno delle strutture in ferro e vetro che sono malandate: da un lato si è staccato un pezzo di ferro, dall'altro il vetro è mancante. Quando abbiamo acquistato l'appartamento i balconi si trovavano già in questa situazione. Secondo l'amministratore il costo della riparazione è a carico dei condomini che condividono questi divisori. Voi che cosa ne pensate? La spesa è a carico del condominio o solo di noi proprietari?
Mario Giarletta

Il codice civile esclude i balconi dall'elenco contenuto nell'articolo 1117 (parti comuni dell'edificio), da cui si deduce che appartengono come pertinenze a ciascuno dei proprietari degli appartamenti dai quali si accede, insieme alla colonna d'aria sovrastante.
Si dividono, come abbiamo spiegato più volte in questa rubrica, in base alla tipologia in aggettanti, che sporgono rispetto alla facciata, e incassati, che non sporgono dai muri perimetrali. Entrambi possono svolgere una funzione estetica a favore dello stabile, concorrere cioè a formare le linee architettoniche dell'edificio, elemento fondamentale ai fini dei criteri di riparto delle spese.
Il primo controllo da fare nel caso esposto dal nostro lettore, è verificare se il regolamento condominiale prevede esplicite previsioni in merito alle parti che compongono i balconi. In assenza, come spesso accade tant'è che la Corte di Cassazione è stata chiamata in più occasioni a pronunciarsi, bisogna rifarsi all'orientamento generale.
Per la Suprema Corte soltanto i rivestimenti e gli elementi decorativi della parte frontale e di quella inferiore si devono considerare beni comuni a tutti, e quindi a carico del condominio e non del singolo, quando si inseriscono nel prospetto dell'edificio e contribuiscono a renderlo esteticamente gradevole. Non è necessario, hanno precisato più volte i giudici togati, che l'edificio mostri particolari pregevolezze artistiche o architettoniche, è sufficiente che il rivestimento esterno contribuisca all'estetica del palazzo. Meglio ancora, la qualificazione dei manufatti come beni comuni o come pertinenze a ornamento dell'appartamento va compiuta in base al criterio della loro funzione prevalente.
Nel caso in esame e a giudicare dalle foto inviateci, le parti ammalorate dei balconi non rientrano tra quelle che vanno a costituire elementi decorativi capaci di contribuire a rendere l'edificio esteticamente gradevole. Per questo, siamo propensi a dare ragione all'amministratore: i proprietari dei balconi divisi da strutture in ferro e vetro malandate devono farsi carico della loro riparazione e della relativa spesa.

Spray sublinguali

Perché sono da preferire alle comuni capsule o compresse.
Lo chiediamo al Dr. Matteo Bompani, Biologo Nutrizionista Amministratore unico di NutraGenix

Come mai la scelta di utilizzare integratori in formato spray sublinguale?
Il concetto della biodisponibilità e della facile bio-accessibilità al principio attivo è importantissimo.
Per anni abbiamo sentito dire che noi siamo ciò che mangiamo; nulla di più falso.

Noi siamo ciò che assimiliamo!

Ogni volta che assumiamo un integratore in un formato tradizionale come capsule o compresse, durante il processo digestivo all'interno del tratto gastro digerente il nostro fegato andrà a rapire o sequestrare oltre il 65% del principio attivo.
Questa perdita di sostanze si definisce **degradazione.**
Il restante 35% dei principi dovrebbe teoricamente essere assorbito a livello intestinale.
Questa cosa però non sempre accade, considerando che **la maggior parte della popolazione è in disbiosi**. (Per disbiosi si intende lo squilibrio del microbiota indotto da farmaci, da forti periodi di stress e da un'alimentazione scorretta). In queste situazioni si ipotizza che le sostanze non vengano completamente assorbite, e che solo una minima parte riesca ad essere veicolato nella circolazione sistemica.

Gli spray sublinguali non transitano dallo stomaco ma passano dalla bocca al sistema sanguigno. Parlando della conformazione anatomica della nostra bocca ed in particolar modo della zona sotto la lingua, ci basti sapere che siamo dotati di un sistema di vasi sanguigni e capillari che raggiungono la vena cava superiore garantendo una rapida e maggior assimilazione del principio, al punto da rendere questo tipo di somministrazione quasi paragonabile a un iniezione intramuscolare, **capace di garantire un elevato assorbimento e un'ottimale distribuzione delle sostanze a livello sistemico**.

Questo tipo di somministrazione non solo potenzia vertiginosamente l'assorbimento, ma risulta risolutivo per tutti quei pazienti che hanno patologie autoimmuni come ad esempio il morbo di Chron, la sindrome del colon irritabile, ipersensibilità alla cellulosa vegetale (di cui spesso sono rivestite le capsule o le compresse dei più comuni integratori).

Quali sostanze possono essere assunte in questo modo?
Principalmente tutte le vitamine, che saranno assorbite con maggior facilità. In particolar modo quelle con maggior difficoltà di assorbimento, come le vitamine del gruppo B, la D e la K.
Nel caso della Vitamina B12 la somministrazione sublinguale consente la sopravvivenza del principio in quegli individui che fanno ampio uso di antiacidi PPI (inibitori di pompa protonica).
Fra gli antiossidanti sicuramente il Glutatione, che essendo pH sensibile, non sopravvive all'acidità gastrica. Al contrario è capace di sopravvivere a livello del pH della mucosa buccale.
Per i minerali non è necessario questo tipo di veicolazione, in quanto il primo tratto del tenue (Duodeno) è altamente performante nell'assorbimento dei minerali (calcio e fosforo principalmente).
Infine la melatonina, che per via sublinguale riesce ad essere assorbita con maggior rapidità.

NutraGenix
Integrazione Innovativa

La somministrazione sublinguale è facile da utilizzare, si usa in qualsiasi momento della giornata indipendentemente dai pasti, ha un'ottima palatabilità, non è dolorosa e garantisce il raggiungimento del principio attivo nel sangue con estrema velocità.

Nutragenix produce nei formati spray solo quelle sostanze che, grazie ai vantaggi della somministrazione sublinguale unitamente alle formulazione micellari e liposomiali altamente stabili, garantiscono un elevato assorbimento.

www.nutragenix.it
Largo Messico 7 – 00198 Roma

Punto di

non ritorno

© George Steinmetz

Le storie raccontate dal libro del fotografo George Steinmetz **Nutrire il pianeta** ci vedono tutti coinvolti e ci portano in luoghi che l'industria alimentare preferirebbe che non vedessimo. Mettendoci di fronte a un bivio

di **Antonella Giordano**

Da dove arriva il cibo che mangiamo? È la domanda del secolo, dalla cui risposta dipendono le sorti dell'umanità. "Una volta le persone sapevano esattamente da dove proveniva il loro cibo, perché erano loro stesse agricoltori o acquistavano direttamente dai contadini. Oggi non è più così. Le catene che ci forniscono il cibo si estendono in tutto il mondo, modificando radicalmente terra e mare in modi che possono essere allo stesso tempo affascinanti e terribili". È quanto si legge nella prefazione del libro "*Nutrire il Pianeta, viaggio fotografico nel cibo del mondo*" edito da Apogeo (260 pagine, 49 euro): uno straordinario racconto per immagini di come vengono prodotti gli alimenti di cui ci nutriamo, realizzato in dieci anni di lavoro del fotografo del *National Geographic* George Steinmetz che ha girato 36 paesi, attraversando 5 oceani. Sfogliando il libro si scopre che un semplice gamberetto, che troviamo chiuso in vaschetta nei nostri supermercati, ha vissuto in una laguna artificiale nel Golfo del Bengala, è stato nutrito con pellet di farina di pesce ricavati da acciughe pescate al largo delle coste del Perù, mescolati con soia brasiliana coltivata su una terra che prima era una giungla amazzonica. Infine è stato sgusciato da una giovane donna indiana che guadagna 8 dollari al giorno.

Le immagini di questo libro sollevano il velo sul colossale meccanismo agricolo globale e sul modo in cui ci nutriamo oggi, mostrando ciò che si cela dietro ogni chilo di manzo, ogni carota, ogni scatola di cereali che finisce nel nostro carrello della spesa. Attraverso foto spettacolari e dense, l'autore ci porta vicino agli uomini e alle donne che lavorano duramente, nelle parti più disparate del mondo, per fornirci il pane quotidiano. Con i suoi scatti ci fa vedere le mani di una donna indiana annerite dalle bucce di anacardo, il sudore sull'avambraccio di un allevatore australiano che lotta contro un giovane manzo, i braccianti in California che eseguono il loro "balletto con il machete" mentre raccolgono il sedano per le nostre insalate. E ancora le distese di serre in Spagna e nei Paesi Bassi che producono gran parte degli ortaggi per l'Europa o la Fort Knox del formaggio in Italia, dove le forme di Parmigiano-Reggiano invecchiano fino a raggiungere la perfezione secondo un'antica ricetta medievale.

Le storie raccontate ci vedono tutti coinvolti e ci portano in luoghi che l'industria agroalimentare preferirebbe che non vedessimo. Non a caso Steinmetz è stato incarcerato per un breve periodo in una contea del Kansas, dove stava fotografando dal suo parapendio un allevamento di bovini, con 100mila capi. Come se mostrare alle persone da dove provengono i loro hamburger fosse un atto di disobbedienza civile.

Nello stesso tempo, anche quando documenta la scala disumana dell'industria alimentare moderna, il fotografo riesce a cogliere la straordinaria bellezza nelle trasformazioni del paesaggio operate dall'uomo per domare le asperità della natura con lo scopo di nutrirsi. Quel sublime agricolo che emerge dalle verdeggianti terrazze di riso sulle montagne cinesi che sembrano trapunte cucite a mano o dalle enormi pile di peperoncino rosso vivo stesi ad essiccare sotto il sole indiano. Un'opera che ci mette di fronte all'ingegnosità che la specie umana ha avuto, soprattutto negli ultimi decenni. Come si legge nell'introduzione, che come i testi che accompagnano i capitoli è curata da Joel K. Bourne Jr., giornalista storico del National Geographic, per oltre il 99% della sua esistenza, l'uomo si è procurato il cibo più o meno come ogni altro onnivoro che abita la nostra Terra. Fino a che non è arrivata l'agricoltura che ha permesso di sfamare un numero di persone cinquanta volte superiore alla maggior parte delle pratiche di foraggiamento. Gli antropologi classificano lo sviluppo dell'agricoltura al pari del camminare su due piedi in termini di impatto sull'evoluzione umana; per ogni progresso agricolo la popolazione umana è aumentata, fino a esplodere.

E arriviamo al punto cruciale, di non ritorno:

Nella **foto di apertura** centinaia di piroghe allineate lungo **la spiaggia della capitale della Mauritania Nouakchott.** Le statistiche ufficiali riportano un pescato annuale nazionale di circa 900.000 tonnellate, ma si stima che, includendo le catture illegali o non dichiarate, il totale sia più del doppio. Con l'aumento delle temperature marine, molti stock ittici si stanno spostando più a Nord e al largo, facendo aumentare la competizione per il pesce, che è degenerata in violenza nel 2023 nel vicino Senegal. Circa 600.000 senegalesi sono impiegati nel settore della pesca che rappresenta una delle principali fonti di proteine.

© George Steinmetz

Nella foto accanto i moderni cowboy controllano lo stato di salute del bestiame a cavallo presso **il Wrangler Feedyard di Tulia, in Texas,** uno dei 10 allevamenti intensivi di proprietà di Cactus Feeders. Sotto la copertina del libro.

oggi l'agricoltura è un gigante globale, che copre circa la metà della superficie abitabile della Terra. Prosciuga il 70% dell'acqua dolce disponibile sul Pianeta e, insieme a sistema di lavorazione, commercio e trasporto degli alimenti, è responsabile di quasi un terzo del consumo energetico annuale del mondo. Per le nostre colture abbiamo pompato una quantità di acqua tale da spostare l'asse terrestre di 76 centimetri verso Est e abbiamo arginato così tanti fiumi da rallentare la rotazione del pianeta, allungando di 0,06 millisecondi le nostre giornate.

Guardando indietro si scopre che tutte le volte che l'umanità è stata sull'orlo di una carestia, ha cercato delle soluzioni, più o meno tecnologiche, che hanno portato a grandi rivoluzioni. Come quella realizzata dai due chimici tedeschi, Carl Bosch e Fritz Haber che, per ovviare alla crescente scarsità di guano, principale fonte di fertilizzante azotato dell'epoca, svilupparono un processo per sintetizzare l'azoto dall'aria. I risultati, in termini di popolazione umana, sono stati sconvolgenti e si stima che la metà dell'attuale popolazione (circa 4 miliardi di persone) non sarebbe viva senza il fertilizzante azotato derivato da questo processo.

Negli anni Sessanta, quando la fame e la carestia stavano perseguitando Asia e Africa, il patologo vegetale Norman Borlaug riuscì a sviluppare in Messico una varietà di grano resistente al fungo devastante della ruggine, e ad alto rendimento che nel giro di un decennio permise di quadruplicare il raccolto di grano del paese, rendendolo autosufficiente.

Pochi anni dopo si fece la stessa cosa con il riso e nacque la "Rivoluzione verde" che, secondo l'economista Jeffrey Sachs, ha il merito di aver fatto emergere l'Asia come potenza manifatturiera, al pari della forza che aveva spinto, un secolo prima, l'Inghilterra nella Rivoluzione industriale. Nel 1970 Borlaug vinse il Premio Nobel per la Pace (l'unico scienziato agricolo a esserne insignito) ma, durante la sua conferenza, lanciò un monito: il nuovo tipo di agricoltura avrebbe dato all'umanità cibo sufficiente per soli trent'anni.

E infatti tre decenni dopo, la crescita dei rendimenti del grano e del riso ha iniziato ad abbassarsi fino ad arrivare agli shock dei prezzi alimentari del 2008-2012 che hanno scosso il mondo con rivolte, rovesciato i governi di alcuni Stati e contribuito ad accendere le rivolte della "Primavera araba".

Siccità, ondate di caldo e inondazioni stanno devastando i granai del pianeta, e le falde acquifere sotterranee che avevano sostenuto il successo della "Rivoluzione verde", si stanno prosciugando. Nel frattempo, la popolazione mondiale è passata da tre a otto miliardi, con quasi un miliardo di persone malnutrite e tre che soffrono di carenze nutritive.

Oggi sembra di essere tornati al punto di partenza e i ricercatori sostengono che per mantenere il mondo ragionevolmente nutrito, dovremo produrre dal 60 al 70% di cibo in più entro il 2050 su meno terra, con meno agricoltori, meno acqua e temperature più elevate, mentre siccità, inondazioni e ondate di calore più frequenti devastano i nostri campi. Mentre tutti i segnali indicano che siamo sulla strada dell'Agri-geddon, gli autori di "Nutrire il Pianeta" vedono uno spiraglio nella nuova capacità di modificare il genoma mediante il sistema Crispr/Cas9 e le tecniche che permettono di introdurre geni di specie non imparentate con la transgenesi. Così, è la tesi del libro, saremo in grado di creare rapidamente nuove varietà di colture che Borlaug non avrebbe mai immaginato: in grado di resistere meglio alle inondazioni, alle ondate di calore e alla siccità.

Qui, però, la tesi degli autori (il fotografo racconta di aver passato durante la stesura del libro, alcuni giorni all'Ipk, l'Istituto tedesco per la genetica vegetale e in quello indiano Icrisat) si scontra con i dati che testimoniano, ancora una volta, come dietro al paravento dello "sfamare il mondo" si nascondano le vecchie logiche privatistiche che hanno contraddistinto la storia dei vegetali transgenici negli ultimi decenni. Se è vero che alcuni centri di ricerca pubblici cercano soluzioni utili a gran parte degli agricoltori a Nord come a Sud del mondo, la stragrande maggioranza della ricerca su questi nuovi Ogm, infatti, continua a essere svolta su aspetti decisamente lontani dal bene comune: si cerca di stimolare la resistenza agli insetti e ad altri patogeni, modificare la composizione interna di piante e frutti, aumentare i rendimenti e ottenere resistenza agli erbicidi. Non a caso lo scorso anno, quando ancora la Ue non si era data regole precise su queste manipolazioni genetiche, Basf, Syngenta e Corteva avevano già presentato 139 richieste di brevetto.

Al di là della visione, più o meno critica, sulle vie di uscita, il viaggio tra le pagine di "Nutrire il Pianeta" si chiude anche con una "chiamata alle armi" dei consumatori. Quanti, come scrive Joel K. Bourne jr, indicano un'altra strada, chiedendo al loro cibo "più nutrimento, meno pesticidi, alimenti più gentili con gli animali e con il pianeta".

50%
la **copertura agricola** della superficie terrestre

70%
la **quantità di acqua dolce**, sul totale disponibile, che viene utilizzata dall'agricoltura

40%
delle **terre coltivabili** è destinato alla produzione di mangimi e foraggi per il bestiame

su **50.000** piante commestibili **solo 3** forniscono più del 50% delle calorie consumate dall'umanità. Sono grano, riso e mais

60-70%
il **cibo** che dovremmo produrre in più entro il 2050, per nutrire la popolazione mondiale

20%
la parte di **emissioni di gas serra** nell'agricoltura prodotta dai fertilizzanti di sintesi

Neppure il made in Italy può dirsi innocente

Purtroppo, come ha denunciato una recente inchiesta di Voxeurope, anche i nostri prodotti di punta, come il Parmigiano Reggiano, sono collegati a milioni di ettari di foreste che vanno in fumo dall'altra parte dell'Oceano

Occorrono 145 litri di latte per produrre ogni forma di Parmigiano Reggiano e le vacche da cui arriva il latte per questo formaggio devono essere allevate esclusivamente nelle province di Parma, Reggio Emilia, Modena e, in parte a Bologna e Mantova e mangiare solo il foraggio locale senza insilati. Questo è quanto si legge nella didascalia sotto una foto spettacolare di forme di Parmigiano Reggiano scattata da Steinmetz e inserita nel suo libro "Nutrire il pianeta". Nella stessa pagina c'è una foto, più piccola, del processo di produzione, molto più rapido, alla base del Parmesan, il formaggio venduto in America e in tante altre parti del mondo, sfruttando la fama di uno dei nostri prodotti di punta. Senza entrare in una discussione sulla differenza di qualità tra i due formaggi, quello che ci interessa capire è se alcuni prodotti che rappresentano il nostro orgoglio nazionale abbiamo conseguenze sull'ambiente, soprattutto, in parti lontane dal nostro paese.

Purtroppo, come ha denunciato una recente inchiesta di Voxeurope, anche i nostri prodotti famosi in tutto il mondo come il Parmigiano Reggiano e il Prosciutto San Daniele sono collegati a milioni di ettari di foreste in fumo dall'altra parte dell'Oceano, nel secondo habitat forestale più grande del Sudamerica.

L'inchiesta ha denunciato come le aziende ali-

mentari, tra cui anche i produttori di marchi italiani di eccellenza, continuano a comprare mangimi a base di farina di soia importata dalla regione argentina del Chaco, soggetta a deforestazione, contribuendo alla distruzione di questo hotspot di biodiversità. Tutto questo succede in barba alle normative europee contro l'impiego di prodotti derivati dal disboscamento abusivo.
Nel 2023, la Ue ha registrato un volume record di farina di soia proveniente dall'Argentina, con un'impennata di navi cariche di soia che attraversano l'Atlantico fino ai porti di Italia e Spagna, rispettivamente al primo e secondo posto in Europa per importazione di soia (al quinto e sesto posto mondiale). Una volta giunta nei nostri paesi, la farina viene miscelata con altri cereali dai produttori di mangimi che riforniscono tutti i comparti nazionali di bestiame (suini, bovini, pollame, uova, vacche da latte).
I tre principali importatori di farina in Italia sono la cinese Cofco, l'argentina Aceitera General Deheza e l'americana Bunge e i due principali porti dove arrivano le navi cargo sono Ravenna e Savona. Progeo, una delle più importanti cooperative agricole italiane, ha confessato a VoxEurope di non essere in grado di garantire che la farina acquistata da Cofco e Bunge non provenga da zone deforestate. Con questa farina, nel 2022 Progeo ha venduto oltre 5 milioni di quintali di mangimi. Il 15% è finito nel settore suinicolo, mentre il grosso si è riversato nel comparto delle vacche da latte, principalmente nelle regioni dove si produce il nostro Parmigiano Reggiano.
In una nota ufficiale il Consorzio del Parmigiano Reggiano ci ha precisato che negli ultimi anni si sta "impegnando per ridurre progressivamente la soia integrando la razione con altre fonti proteiche locali e nazionali, contribuendo così, sia a rendere la Dop sempre più legata al territorio di origine, sia a ridurre o eliminare l'utilizzo di soia proveniente da deforestazione". Il Consorzio ritiene che "questi obiettivi possano trovare impulso anche grazie all'entrata in vigore il 13 maggio del nuovo Regolamento (EU) 2024/1143 sulle indicazioni geografiche".
A proposito di nuovi regolamenti, purtroppo, il Parlamento europeo ha votato a favore del rinvio di quello sulla deforestazione che mira a garantire che i prodotti venduti in Europa non provengano da terreni disboscati. Un regalo alle grandi aziende, chiesto anche dall'Italia che si è fatta portavoce delle preoccupazioni espresse da commercianti e operatori che adesso hanno un anno in più per adeguarsi. I nuovi obblighi, infatti, dovrebbero applicarsi per i grandi operatori e i commercianti dal 30 dicembre 2025, mentre per le micro e piccole imprese dal 30 giugno 2026. Viene, inoltre, introdotta una nuova categoria di paesi "senza rischio", definiti come paesi con uno sviluppo stabile o crescente delle aree forestali, che sarebbero soggetti a requisiti meno rigorosi. La Commissione dovrà mettere a punto un sistema di analisi comparativa per paese entro il 30 giugno 2025.

Neanche il km 0 può aiutarci

La filiera corta o il km 0, che indica prodotti che hanno percorso meno di 250 km dal luogo di produzione a quello di vendita, sono spesso considerati un modo per ridurre l'impronta ecologica della nostra alimentazione, sostenendo un modello più virtuoso di agricoltura locale. Tuttavia, come ha dimostrato una tesi ripresa dalla rivista francese 60 millions de consommateurs, i benefici ambientali di questo approccio sono limitati. "Se guardiamo alle emissioni di gas serra, solo il 15-19% è legato al trasporto dei prodotti alimentari" ha spiegato Benoît Granier, responsabile alimentazione dell'Ong Réseau Action Climat. In altre parole, acquistare frutta e verdura coltivate nel campo del comune vicino non fa una grande differenza rispetto a prodotti simili provenienti da più lontano. Anzi in alcuni casi, il trasporto di alimenti locali può generare addirittura più emissioni di gas serra. Ad esempio, un camion che percorre 60 km ma è riempito solo a metà può inquinare di più rispetto a un trasporto marittimo di diverse tonnellate su lunghe distanze. Per fare davvero la differenza, bisogna concentrarsi sul metodo di produzione. Infatti acquistare fragole o pomodori, prodotti localmente ma coltivati con pesticidi sintetici, non ha nulla di ecologico. Mentre gli alimenti biologici hanno un'impronta di carbonio molto inferiore rispetto a quelli convenzionali, grazie a pratiche che promuovono la fertilità del suolo e riducono l'uso di fertilizzanti chimici che da soli, attraverso la loro produzione e utilizzo, rappresentano circa il 20% delle emissioni di gas serra nell'agricoltura moderna. Ed è ormai assodato che l'agricoltura bio permetta di fissare nel terreno quantità di carbonio significativamente superiori, contribuendo al contrasto del riscaldamento globale.

FINO AL 6 GENNAIO

MagicLand

1 INGRESSO OMAGGIO

a fronte di 1 biglietto intero pagante*

ACQUISTALO ONLINE
su magicland.it/2x1
inserendo il codice MAGICLSALVAGENTE2X1

ACQUISTALO AL PARCO
Ritagliando e presentando il coupon in cassa

MagicLand
La capitale del divertimento

PRM024

*1 ingresso omaggio a MagicLand a fronte dell'acquisto di un biglietto INTERO GIORNALIERO, acquistabile sullo shop on-line, entro le ore 23:59 del giorno precedente la visita inserendo il codice sconto dedicato all'indirizzo magicland.it/2x1, oppure alla biglietteria del parco il giorno della visita.
Promozione non cumulabile, valida per tutte le giornate di apertura del Parco (secondo il calendario pubblicato sul sito magicland.it) fino al 06/01/2025 ad esclusione del giorno 31/10/2024.

a cura di **Enzo Di Rosa**

A salvarci dagli sprechi in cucina sarà un'etichetta intelligente?

La tecnologia può fare la differenza tra il cibo che arriva in tavola e quello che finisce (ingiustamente) nella spazzatura.
Per ridurre al minimo lo spreco alimentare bisogna ripartire dalla cultura alimentare, dal modo stesso in cui pensiamo al cibo, al modo in cui gestiamo ogni giorno una risorsa preziosa e non un semplice bene di consumo.
Secondo i dati più recenti della Fao, finisce nella spazzatura circa il 17% di tutto il cibo prodotto nel mondo. Lo spreco alimentare si verifica principalmente tra le mura domestiche e, sempre secondo le Nazioni Unite, il cibo buttato potrebbe sfamare oltre un miliardo di persone ogni anno.
In questo campo la tecnologia può essere di grande aiuto, soprattutto sul piano dell'organizzazione e della gestione del cibo in casa, del corretto smaltimento e riciclo dei rifiuti, e sulla conservazione degli alimenti.
Sui prodotti confezionati che acquistiamo c'è sempre la data di scadenza, che spesso ci porta a commettere qualche errore. Si calcola che in Europa sia causa del 10% degli sprechi alimentari a causa dell'errata interpretazione della

Enzo Di Rosa, fondatore dell'associazione dei consumatori "Chi è il padrone?! La marca del consumatore", marchio di consumo collettivo, pioniere del bio dal 1985, consulente ambientale, è impegnato nello sviluppo sostenibile

somiglianza tra le diciture da ''consumare entro'' e da ''consumarsi preferibilmente entro''
Nel primo caso la legge consiglia di non portare in tavola gli alimenti oltre la data di scadenza per motivi di sicurezza, mentre nel secondo possiamo stare tranquilli.
È l'avverbio "preferibilmente" a render chiara la non perentorietà del termine, suggerendo di consumare l'alimento prima di quella data, e lasciando al contempo intendere che l'utilizzo successivo sia comunque consentito, purché sia adeguatamente conservato.
Ma conoscere in tempo reale lo stato di conservazione del cibo è un'altra cosa.

Una radiografia in tempo reale

Da tempo sono in fase di sviluppo etichette intelligenti, in grado di distinguere un cibo ancora fresco da uno scaduto. Si tratta di confezioni che interagiscono con il contenuto e cambiano colore per indicare il grado di freschezza.
Le etichette intelligenti prevedono una gamma di colori diversi in grado di fornire immediatamente una serie di informazioni, in modo facile e leggibile a occhio nudo e/o tramite app per indicarci passo dopo passo il percorso di un alimento, registrando e rendendo immediatamente visibile se la soglia consigliata di temperatura viene superata, oppure di verificare giorno dopo giorno ad esempio lo stato di conservazione di carne, pesce, latte ecc.
Quante volte al banco frigo del supermercato ci troviamo a scegliere i prodotti più in fondo nello scaffale con la speranza che siano conservati meglio? Oppure, guardando i surgelati in offerta ci chiediamo se sono realmente "sopravvissuti" al processo di congelamento/scongelamento?
E ancora, a chi non è successo di guardare la confezione di carne riposta all'interno del nostro frigo da diversi giorni, chiedendosi se è ancora mangiabile senza rischi per la salute? Queste e tante altre domande potrebbero trovare finalmente una risposta grazie a questo tipo di innovazioni.
Ma come fa l'etichetta intelligente a compiere una "radiografia" del cibo, rendendo visibili i risultati attraverso una scala di colori?
Il funzionamento si basa su una reazione chimica che attiva un pigmento organico posto su una pellicola di silice porosa applicata sulla confezione del prodotto senza contatto diretto. Il pigmento viene "programmato" in modo che al tempo zero l'etichetta è incolore. Se durante il tragitto la temperatura di conservazione rimane nell'ordine di +4 °C l'etichetta resta incolore; se invece l'alimento non rispetta la catena del freddo e quindi supera il margine di sicurezza venendo esposto a una temperatura maggiore (fino a +9 °C per non più di 30 minuti), l'etichetta assume rapidamente un colore blu chiaro. Se, infine, l'alimento rimane per 3 ore a temperatura ambiente, l'etichetta diventa blu scuro.
Attraverso, invece, il monitoraggio dell'atmosfera che si crea intorno al prodotto, le etichette intelligenti sono in grado di verificare anche lo stato di conservazione del prodotto.

L'aiuto anche in casa

Immaginiamo ad esempio una confezione di carne che abbiamo acquisto da diversi giorni e riposto in frigo. In questo caso quello che fa l'etichetta intelligente è verificare l'atmosfera che si trova all'interno della confezione. Col passare dei giorni le proteine rilasciano delle sostanze acide nell'aria. Fra queste ci sono dei composti volatili chiamati tioli, emessi in quantità sempre maggiore man mano che il prodotto si degrada. In questo caso il sensore applicato nella pellicola trasparente della confezione ha il compito di captarli per far cambiare tonalità all'etichetta. Anche in questo caso una gamma di diversi colori dal blu intenso al giallo rende immediata la lettura di ciò che è successo. Quando gli alimenti sono molto freschi sulla confezione appare il colore blu, nei casi intermedi - con il colore verde - le proteine hanno iniziato a decomporsi e noi possiamo mangiare la carne dopo una lunga cottura a temperature elevate. Quando si arriva al giallo, infine, la carne è davvero da buttare.
Seppur ancora poco presenti in Italia, le etichette intelligenti rappresenterebbero uno strumento efficace per la lotta allo spreco alimentare, ma anche un modo per tenere sotto stretto controllo le frodi alimentari oggi purtroppo sempre più diffuse sulla circolazione di cibi scaduti e deteriorabili.

Ricette

a cura di **Martino Ragusa**

Nella stagione delle **zuppe** e dei **brodi**, ecco due buone ricette della tradizione regionale italiana. La prima è un antico piatto emiliano che sembra una creazione contemporanea. La seconda proviene dal Centro Italia e farà la gioia dei vegani. Gli onnivori, se preferiscono, potranno aggiungere 100 grammi di prosciutto crudo tritato al battuto iniziale.

Mattoncini di ricotta in brodo

Ingredienti per 4 persone

200 g di ricotta (meglio se di pecora)
2 uova
50 g di parmigiano grattugiato
noce moscata
scorza di limone
1 litro di brodo di carne
sale
pepe

Mettete la ricotta in una ciotola con le uova, il parmigiano, la buccia di limone e il sale. Mescolate fino a ottenere una crema liscia e omogenea.
Foderate uno stampo da plum-cake con carta da forno e versatevi dentro la crema ottenuta. Mettete lo stampo dentro a una teglia dove avrete versato un paio di dita di acqua per eseguire una cottura a bagnomaria. Cuocete a 170° in forno già caldo per circa 30 minuti. Sfornate e fate raffreddare molto bene. E' necessario che aspettiate almeno 1 ora prima di sformare.
Sformate e tagliate il pane ottenuto in dadini di circa 1 cm di lato. Portate a bollore il brodo.
Mettete i mattoncini in piatti fondi e versatevi il brodo bollente.

Zuppa di ceci e scarola

Ingredienti per 4 persone

200 g di ceci
100 g di passata di pomodoro
200 g di scarola
1 costa di sedano
1 carota
1 spicchio di aglio
4 cucchiai di olio extravergine di oliva
1 mazzetto di prezzemolo
pepe nero
sale

Fate ammollare i ceci in acqua fredda per una notte intera. Scolateli e metteteli nella pentola con abbondante acqua fredda. Dopo che l'acqua avrà spiccato il bollore, salate e fate bollire per due ore e mezza.
Tritate con la mezzaluna la cipolla, lo spicchio d'aglio, la costa di sedano e la carota. Soffriggete il battuto in 2 cucchiai di olio a fuoco dolcissimo. Quando è ben appassito, unite la passata di pomodoro, fate cuocere per 10 minuti poi aggiungete i ceci che avrete scolato tenendo da parte l'acqua di cottura.
Lasciateli insaporire per un paio di minuti poi versate nella pentola l'acqua di cottura, calda, nella quantità necessaria a ottenere una zuppa. Appena riprende il bollore, unite la scarola ben nettata e tritata grossolanamente.
Fate cuocere ancora per 20 minuti e a fine cottura aggiungete il rimanente prezzemolo tritato, 2 cucchiai di olio crudo e il pepe.
Servite con fette di pane casereccio abbrustolito.

Dipendenza da ultraprocessati

I cibi ultraprocessati, come conoscono bene i lettori del Salvagente, contengono coloranti, emulsionanti, edulcoranti, addensanti usati allo scopo di esaltarne i sapori e renderne più gradevole la consistenza. Secondo una ricerca internazionale pubblicata sulla rivista medica British Medical Journal creano dipendenza, come il tabacco e l'alcol. Sono: patatine, merendine, cioccolatini industriali, biscotti e dolci industriali, bevande zuccherate ed energetiche, molti prodotti da fast food, pesce e carne trasformati (come würstel, e bastoncini di pesce), salse e condimenti industriali (maionese, ketchup, salsa barbecue), pizze surgelate, creme spalmabili (anche vegane). Più altri insospettabili (per esempio gli yogurt alla frutta zuccherati e aromatizzati), dei quali parleremo.

BUONI DENTRO.

NEI PRODOTTI COOP C'È UN MONDO DI BONTÀ E QUALITÀ,
NEL RISPETTO DELLE PERSONE, DEGLI ANIMALI E DELL'AMBIENTE.

UNA BUONA SPESA PUÒ CAMBIARE IL MONDO

Scopri di più su **coop.it**

LA coop SEI TU.

NASCE

BARILLA AL BRONZO

RUVIDITÀ INTENSA

UN GESTO D'AMORE